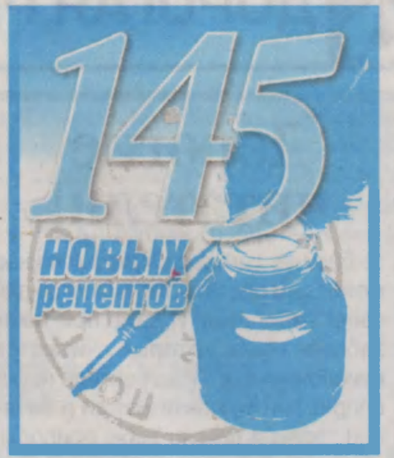
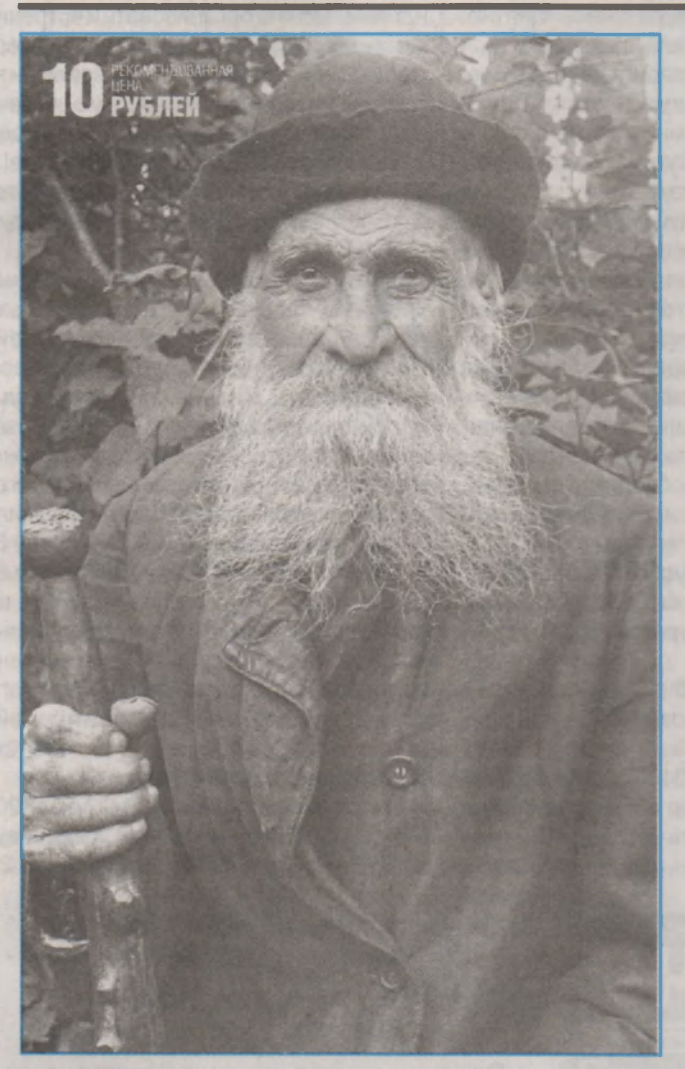
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№7 (247) АПРЕЛЬ 2012



ПИСЬМО В НОМЕР

Давайте жить долго!

Помню, мой дедушка рассказывал, что в его деревне, в Пермской области, все были долгожителями. Люди жили не меньше 80 лет. Даже мужчины, которые в наше время и до 60 не всегда дотягивают. Никто из них не пьянствовал, не курил, не сквернословил и не бросал свои семьи. У каждого – хозяйство да по двое-трое ребятишек в доме, а то и больше. Люди были набожные и трудолюбивые. Дедушка, как и многие другие, из своей деревни ни разу не выезжал, пока не началась война. Люди жили своим трудом и тем, что давали лес, река. Тем же и лечились. Как такое возможно? Сейчас даже трудно себе представить, что где-нибудь еще осталось подобное поселение. Мы живем в открытом мире, который дает столько возможностей! Кто помоложе, может путешествовать, учиться, получать любую информацию. Появились и новые лекарства, и медицинская техника. А вот дожить хотя бы до 90 лет, как мой дедушка, удается немногим, даже богатым. Почему? Человеку свойственно стремление к постижению всего нового, неизведанного. Скоро уже туристы будут летать в космос, а не на море за границу. Но неизведанное часто оказывается под ногами, за твоим окном. И спасение от болезней, от старости тоже, возможно, где-то рядом – только протяни руку. Так давайте изучать и беречь родную природу, уважать друг друга, поступать по совести и жить долго!

Алтынова В. Ф., Ивановская обл., г. Комсомольск

ЦИТАТА

Надо быть терпимыми к другим, сохранять душевное равновесие, работать над собой и болезни отступят.

Сидорова Валентина Викторовна, Владимирская обл., г. Ковров

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Если не лениться, каждый из нас может сам сделать очень многое для своего здоровья. И даже при таких заболеваниях, которые считаются неизлечимыми. Пока светила науки спорят о том, помогают ли в лечении травы и другие дары природы, наши читатели справляются своими силами с очень серьезными заболеваниями. Потом они передают свой опыт, помогая личным примером и другим больным.

Возможно, некоторые специалисты не поверят, что можно нормально жить, например, с циррозом печени. А вот наш читатель Э.Г. Гусев из д. Григорьевка Нижегородской области живет, поддерживая себя простыми народными средствами, и чувствует себя неплохо. Н.В. Коледина из г. Сочи сама научилась справляться со «скачками» артериального давления. Е.Л. Прохоренко из Красноярского края рассказывает, как снизить уровень сахара в крови. В рубрике «Копилка добрых советов» подобных примеров очень много. Если кто-то не верит, может сам спросить у больных. Большинство наших читателей дают свои адреса, телефоны, которые опубликованы в газете. Многим из них нужна помощь внимательных и грамотных специалистов. Да где же таких найти? Особенно если из какой-нибудь глубинки до районной поликлиники надо еще добраться, да попасть в нее, да и денег едва хватает даже на почтовый конверт... А народная медицина и дружеская поддержка выручали людей испокон веков.

Правильно написала в рубрике «Хороший пример» наша читательница В. Н. Макарова из г. Тамбова: «И народная, и официальная медицина должны идти рядом, рука об руку, для блага людей. Но такое возможно при условии, что человек – главная ценность в стране». Лучше и не скажешь.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **16 АПРЕЛЯ**

Здравствуйте, читатели и создатели «Лечебных писем»! Знакома с нашей газетой уже более 8 лет и всегда читаю ее от корки до корки. Огромное вам спасибо! Особая благодарность – врачу-натуротерапевту Г.Г. Гаркуше и всем специалистам, которые рассказывают о здоровье. Нам это так необходимо!

Рубрика «Секреты лечащего врача» нравится всем. Людям очень нужны разъяснения специалистов, подсказки, рецепты. Мы верим, что вы всегда посоветуете нам правильное лечение, и надеемся, что помните клятву Гиппократа. И психолог Е.О. Львова очень понятно, доступно рассказала, как научиться быть здоровыми. Спасибо ей большое.

Мне 65 лет, и религиозное воспитание было такое, что я многого не знаю, а хотела бы узнать. Поэтому с интересом читаю и тщательно изучаю весь материал из рубрики «Лечим душу». Выражаю благодарность Бондаревой Надежде В. из Краснодарского края. Большая просьба ко всем, кто создает эту рубрику: пишите, пожалуйста, и тексты молитв.

Наша газета интересна многим, даже молодым, а значит, она будет процветать всегда. Просветительская направленность сейчас очень важна. Поэтому «Лечебные письма» необходимы каждому, кто заботится о себе и своих детях. Всего вам доброго, радости и здоровья!

Адрес: Лободе З.В., 181350, Псковская обл., г. Остров, ул. Меркурьева, д. 28, кв. 10

В рубрике «Клуб одиноких сердец» напечатали мое письмо «Не хочу быть одинокой». Я его отправила в редакцию в июле 2011 года и почти забыла об этом. Но вдруг в начале февраля мне стали звонить читатели. Звонков было очень много, и я даже растерялась. Вот что удивительно: звонили, в основном, мужчины от 55 до 65 лет. Очень много задушевных исповедей мне пришлось услышать. Никогда не думала, что у нас так много одиноких мужчин, которые хотят найти спутницу жизни. Ведь чаще в газету пишут женщины! Хочу попросить прощения у всех, кто мне звонил, за то, что я растерялась и не смогла правильно всем ответить, поблагодарить за теплые, добрые слова.

Предлагаю вам создать общество «НеБО» (не хотим быть одинокими). Мы могли бы делиться своими мыслями, идеями. Можно организовать и встречи-фестивали, как это делают, например, любители авторской песни (вспомните Грушинские фестивали). Первую встречу предлагаю провести 12 июля 2012 года в Подмосковье. Кто согласен, пишите!

Адрес: Стрельниковой Людмиле, 121471, г. Москва, д/в

Дорогая редакция, очень прошу поблагодарить на страницах нашей газеты добрых людей. Иначе я буду считать себя должницей и переживать. В конце прошлого года я просила о помощи в лечении склероза, и читатели откликнулись. Некоторым ответила лично, но писем было много.

Сердечно благодарю Самчук Людмилу Т. из Астрахани, Братякину Екатерину Б. из Москвы, Крестьянкину Людмилу Е. из Санкт-Петербурга, Шурупову Н.А. из Московской области, Полетаеву Галину из Сясьстроя, Соколову Аллу Евгеньевну из города Георгиевска Ставропольского края. Всем вам желаю здоровья и семейного согласия, а остальное приложится. С поклоном, бабушка Евдокия.

Адрес: Олейниковой Е.С., 453300, Башкортостан, г. Кумертау, ул. К. Маркса, д. 1, кв. 22

Не теряйте голову и время!

Всегда читаю в нашей газете просьбы о помощи, и многие из них – крик души. Я как будто разговариваю с этими людьми, которые уже отчаялись вернуть здоровье. Иногда мне хочется сказать в ответ: «Не теряйте голову и время, тщательно обследуйтесь и лечитесь!»

Нередко люди впадают в панику без повода. Вот, например, обнаружат на УЗИ какую-нибудь кисту – и человек уже готовится к самому худшему. Хотя и на эту, и на другие темы в «Лечебных письмах» есть подробные разъяснения. Например, в рубрике «По вашим письмам» или в интервью со специалистами, которые я, например, читаю очень внимательно.

Дело в том, что многим не хватает знаний по медицине, а люди очень боятся рака. Но ведь онкологические заболевания, как уже доказано, напрямую связаны с хроническим стрессом! Чего же можно ожидать, если человек только и думает о том, что его киста или, скажем, гастрит с пониженной кислотностью обязательно превратится в рак? Даже если вам и поставили такой страшный диагноз, не верьте в него сразу, сначала полностью обследуйтесь! Обратитесь на всякий случай и к другим врачам для уточнения диагноза. И без паники, о последствиях которой уже не раз писали на страницах нашей газеты. Мне тоже есть что рассказать.

У одной женщины начала побаливать грудь. Ей удалось записаться к врачу, которого все считают светилом медицины. Он быстро ее осмотрел и сразу сказал, что необходима операция, а потом химиотерапия. Ни маммографии, ни анализов – ничего пока еще не было, но женщина уже потеряла голову. Она ехала домой, как в бреду. И от ужаса прожила в таком состоянии не одну неделю. У нее уже начались бессонница, тошнота, бывала и рвота. Даже женский цикл нарушился. Очень похоже на рак, но на самом деле – просто расстройство психики. Наконец родные чуть ли не силой отвели несчастную к другому врачу. Там сделали все анализы, маммографию и выявили диффузную мастопатию. Оказалось, ничего смертельного, вылечиться можно. Иногда мастопатия проходит очень быстро. Но та женщина лечилась больше месяца, потому что организм был сильно ослаблен стрессом.

Так что проверяйте серьезные диагнозы у разных врачей, не впадайте в ступор. Ну, а если уж онкологический диагноз подтвердился на 100%, то ни в коем случае не теряйте время! В просьбах о помощи недавно одна женщина с раком груди отчаивалась: мол, неужели нельзя обойтись без операции, «химии», неужели нет других методов? Нет! Пока что не изобрели, так что срочно к доктору! У меня медицинское образование, и я точно знаю, что чудеса самоисцеления – очень большая редкость. А вот врачи сейчас спасают тысячи онкологических больных, но только тех, которые обратились за помощью вовремя. И потом эти люди живут еще долго, если ведут здоровый образ жизни и поддерживают себя с помощью народной медицины.

Сизых Петр Егорович, г. Псков

Недавно открыла «Лечебные письма» и увидела, что у нас появилась новая рубрика. Теперь каждый читатель может задать вопрос психологу, и специалист ответит прямо на страницах любимой газеты. Считаю, что такая рубрика очень нужна. Ведь главная причина любой болезни – именно в душевном разладе.

Сначала исцелите душу

Кто-то из знаменитостей замечательно сказал: «Каждый подвержен только тем разновидностям страдания, тем недугам, к которым привязан и в которых не может себе отказать». Тем, кто прошел тяжелые жизненные испытания, эта мысль очень понятна. И таких людей среди наших читателей немало. Казалось бы, мирное время, все в наших руках, можно жить и радоваться... Но сколько же вокруг нервных людей! Да и психически больных тоже. Люди как будто разучились управлять собой. Говорят, время такое нервное. А военное время не было «нервным»?

Вот у меня взрослая дочь, и некоторые ее подружки то и дело в депрессии. Из-за чего? Одна чуть не рассталась с жизнью из-за «несчастной любви». Девушки взрослые, а думать не научились. Ну разве может быть любовь несчастной? Если человек несчастен, значит, это уже не любовь, а что-то другое. Возможно, он умеет любить только себя и хочет блага себе одному. Ведь если любишь другого человека, то желаешь ему счастья и прощаешь его. А не злишься и не упрекаешь любимого за то, что он счастлив без тебя. Как ни грустно, но этого часто не понимают и люди с жизненным опытом. Конечно, им нужна помощь психолога. Но я привела только самый простой пример. Таких историй очень много, как и сложных жизненных ситуаций. Если вовремя не найти выход, то можно серьезно навредить здоровью. В большинстве случаев выход есть, просто человек его не видит, и ему надо немного помочь. А вот больные люди особенно нуждаются в психологической помощи, поддержке.

Известно, что некоторые недуги отражаются на психике. Бывает даже психоз на фоне общего заболевания, которое приводит к нарушениям в работе мозга, эндокринной и других систем организма. Например, к психозу могут привести диабет, рак, болезни щитовидной железы, алкогольная зависимость. В некоторых странах таким больным обеспечена психологическая поддержка, а у нас... Что уж говорить! Хорошо, что есть газета «Лечебные письма». Очень люблю рубрику «Лечим душу». Читатели сами поддерживают друг друга, дают советы. А теперь можно обратиться и к специалисту-психологу. Я считаю, что новая рубрика просто необходима. Ведь газету читает много больных людей, а выздоровление напрямую зависит от психологического настроя.

Желаю всем вам настроиться на лучшее, чтобы быть здоровыми, жить долго и счастливо!

Ильина В.В., г. Калининград

ПЕРЕПАДЫ ПОГОДЫ НИПОЧЕМ!

Весной погода очень разной бывает, и мой организм чутко реагирует на изменения атмосферного давления, резкие скачки температуры и влажности.

Эта метеочувствительность приводит к частым головным болям. Раньше мне приходилось глотать таблетки или лежать в постели, обмотав голову шарфом, а теперь я нашла другой способ справляться с болью.

Если я чувствую, что у меня начинает болеть голова, то сразу же сажусь прямо на стул или в кресло и начинаю делать массаж затылка и головы. Запускаю пальцы под волосы, кончиками пальцев массирую голову от затылка ко лбу, проходя по всей поверхности кожи, потом мягкими круговыми движениями массирую виски. Ладонями разминаю воротниковый отдел и затылок, чтобы хорошенько разогнать кровь.

Обычно отдых с массажем помогает избавиться от наступающей боли. А когда этого недостаточно, то приходится использовать второй способ. Я срезаю лист алоэ, разрезаю его вдоль и прикладываю мякотью к вискам и лбу. Ложусь в темной зашторенной комнате и лежу с алоэ в течение 30 минут, закрыв глаза.

Бывает, что метеорологи предупреждают заранее о наступающей магнитной буре и говорят, что при этом возможно ухудшение самочувствия у людей, реагирующих «на погоду». В этом случае я заранее начинаю пить отвар зверобоя.

1 ст. л. заливаю 1 стаканом кипятка, кипячу 15 минут на медленном огне и процеживаю. Пью по 0,25 стакана 3 раза в день.

Курс начинаю за пару-тройку дней до наступления магнитной бури, потом в течение нее и еще пару денечков после. И таблеток никаких не надо! Зверобой хорошо успокаивает и весь организм делает здоровее.

Буракина Светлана Николаевна, г. Магнитогорск

АПРЕЛЬСКИЕ ТЕЗИСЫ ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ

Дом у нас старый, еще хрущевский, и когда в апреле топить начинают слабее, а то и вообще могут отключить батареи, в квартире становится сыро. И это сразу сказывается на моих артритных суставах.

В мае я уезжаю на все лето в деревню к сестре, там за заботами да на свежем воздухе про колени свои забываю. Да и свежие лечебные травы всегда под рукой. Так что самое главное для меня – пережить сырой и холодный апрель. Я для себя выработала правила, которым стараюсь следовать. Их, может быть, многие знают, но ведь знать – это одно, а вот следовать им – другое.

1. Следите за весом. На диете сидеть не надо, но ешьте меньше жирного, соленого, острого, чтобы вода не застаивалась и вес не увеличивался. Каждый лишний грамм на суставы нагрузку увеличивает.
2. Кушайте больше зелени – салатов, укропа, петрушки, капусты. Не так это дорого, но зато в них есть витамины всех видов, а также кальций и магний.
3. Двигайтесь! Только когда воспаление совсем тяжелое, нужен покой. А в других случаях пересиливайте утреннюю боль. Делайте упражнения и гуляйте побольше, пусть медленно, но долго.
4. Если колени сильно болят, ходите с тросточкой – она помогает сохранить осанку. Я поначалу стеснялась, вроде не сгорбленная старушка. Но заметила, что с тростью и спина прямее, и нагрузка правильнее распределяется. Коленям от этого легче.

Ну а когда чувствую, что артрит все же дает о себе знать, готовлю такое средство, мне очень помогает.

Беру 1 ст. л. сухих корневищ сабельника, по 1 ч. л. корневищ калгана и девясила (все покупаю в аптеке). Заливаю смесь 0,5 л горячей воды и варю на медленном огне полчаса. Даю остыть, процеживаю. Пью по 0,5 стакана 3 раза в день после еды в течение двух недель.

Третий апрель уже будет, как следую этим правилам. Пока артрит так, как раньше, не беспокоил.

Донцова Д.З., г. Ростов-на-Дону

ЯСНОТКА СПАСЕТ ОТ АДНЕКСИТА

У меня хроническое воспаление придатков, поэтому все время приходится беречься обострения. Особенно много внимания требуется весной, когда уже светит солнышко и дует теплый, на первый взгляд, ветерок.

Если поддаться искушению и прогуляться в короткой юбке и капроновых колготках, то проблем не избежать. Стараюсь выходить на улицу в теплых брючках или лосинах, чтобы не допустить переохлаждения. Или продолжаю, как зимой, носить полушерстяные колготки.

Опасно, когда ноги промокают и замерзают, ведь весной снег сильно тает, и луж вокруг видимо-невидимо. Придя домой после сырого дня с мокрыми сапогами, я сразу же скидываю обувь и носки, растираю ноги небольшим количеством водки или делаю пятнадцатиминутную горячую ножную ванночку, в которую добавляю горсть морской соли. После этого пью теплый чай, который вызывает потение, – например, с листьями малины или с натуральным медом. Ложусь в кровать и потею, отдыхаю.

Если все-таки аднексит обостряется, то тут же начинаю лечиться.

1 ч. л. яснотки белой заливаю 150 мл кипятка, укутываю на 15 минут, потом процеживаю и выливаю в термос. Добавляю 0,5 ч. л. меда и пью по 50 мл 3–4 раза в день между приемами пищи. Параллельно для лечения использую тампоны с раствором мумие. Для этого 3 г мумие растворяю в 100 мл кипяченой воды, смачиваю в растворе тампон и ввожу на ночь

в течение 10 дней, а еще через 5 дней курс повторяю.
Можно и внутрь мумие принимать – по 1 таблетке 3 раза в день, в течение 3 недель.

Игнашенко Оксана Витальевна, г. Рязань

ЗАРЯД СОЛНЕЧНОГО ОПТИМИЗМА

Дачный сезон для нас уже начался. Ездим на участок, чтобы просушить домик, привести в порядок инструменты, одним словом, готовимся к скорым приятным заботам. И обязательно заходим в лесок, который растет по пути с автобуса.

За зиму энергии в нас поубавилось, витамины поизрасходовались. Наш лесок дает нам и то, и другое. В нем растут сосны и березы, они делятся с нами своей энергией. У каждого из нас есть свой любимец, с которыми мы «общаемся» – подходим, спрашиваем, как прошла зима, обнимаем и заряжаемся силой.

У меня это высокая стройная сосна, у мужа и дочери – березки. В солнечный день их стволы отливают золотом и серебром и прямо как волшебным светом нас окутывают. Полученной энергии на всю неделю хватает!

Ну а для восполнения витаминных потерь тоже просим у наших деревьев помощи. Собираем зеленые сосновые и еловые почки. Дома делаем из них витаминный напиток.

5–6 штук сосновых почек и молодых еловых веточек заливаю в большом фарфоровом чайнике кипятком и настаиваю час, завернув в теплое полотенце. Напиток получается горьковатым, поэтому добавляю мед или варенье.

Пьем по кофейной чашке каждый 2-3 раза в день. Получаем запас витаминов и укрепляем иммунитет. С наступившей всех весной, а дачникам – успехов в новом сезоне!

Самойловы Ирина, Игорь и Наташа, г. Вологда

ВЕСНОЙ ОБОСТРЯЕТСЯ ЯЗВА

Я давно страдаю от язвы кишечника, которая у меня на данный момент зажила, но я внимательно слежу за питанием и провожу профилактические курсы.

Весной собираю кору дуба и пропиваю лечебный курс. Кору важно собирать до появления на дереве листьев, в идеале – на упавших, но живых деревьях. В любом случае я никогда не делаю больше одного среза коры с дерева. Делаю два надреза в виде полукольца, на расстоянии 30 см друг от друга, и соединяю их горизонтальными разрезами. Снимаю полоску коры и больше это дерево не трогаю. Дома сушу кору, чтобы она не загнила, а потом раскладываю по холщовым мешочкам, немного измельчив сырье.

Когда надо полечиться, 4 ст. л. коры дуба заливаю 1 л кипятка и кипячу 20 минут, остужаю. Принимаю по 1 ст. л. 2–3 раза в день, в течение 2–3 недель. Через 2 недели повторяю двухнедельный курс, чтобы закрепить результат.

Кора дуба обладает вяжущим и противовоспалительным действием, она уничтожает все вредные микроорганизмы, оказывает противогнилостное воздействие. Я читала, что в дубовой коре даже пектины есть, которые мягко чистят желудочно-кишечный тракт и выводят холестерин.

Усиливает лечебные свойства дубового отвара правильная диета. Приходится отказываться от слишком грубой пищи – перловки, кукурузы и ячки. Нельзя переедать пищу (а во время обострения – запрещается), повышающую газообразование – капусту, газировку, свежий хлеб.

Кислые продукты, горькие овощи и острые, маринованные продукты – все это исключаю. Овощи и фрукты ем в измельченном виде, ничего не жарю, стараюсь, чтобы пища была небольшой жирности.

При этом лечение корой дуба провожу 2 раза в год, что помогает мне обойтись без обострений.

Булина Мария Кирилловна, г. Тула

ГЕРПЕС НАДО ЛЕЧИТЬ

Пузырьки на губах всегда появляются невовремя. Как ни старайся, как ни защищайся, а никогда не знаешь, в какой момент начнешь прятать лицо от людей, стараясь скрыть появившийся герпес.

Особенно неприятно это весной, когда светит солнышко и настроение приподнятое. И всегда очень хочется, чтобы эти некрасивые высыпания побыстрее исчезли, испарились с твоего лица.

Я знаю способы, которые не раз спасали меня от явного герпеса. Если я замечала, что губа начинает чесаться и опухать, то несколько раз за пару часов натирала это место разрезанной пополам долькой чеснока. Когда успевала вовремя, герпес не проявлялся – чеснок убивал его, как говорится, на корню.

Герпетические пузырьки, которые уже проявились, я аккуратно смазываю жидким валидолом, который сильно сушит их и помогает быстрее уйти с лица. Использую это средство 3 раза в день. Если его нет, то беру настойку прополиса, которая также быстро уничтожает герпес и подсушивает все высыпания.

Кстати, болезнь часто обостряется от избытка в пище вещества под названием аргинин. Он содержится в цельных крупах, орехах и семечках. Поэтому во время обострения герпеса я стараюсь есть меньше этих продуктов, налегая на бобовые и овощи, фрукты.

Особенно уважаю тот же чеснок, добавляя его во все супы, рагу и салаты. Он уничтожает вирусы, а герпес является именно вирусной болезнью. И напрасно многие считают его кожным заболеванием – герпес распространяется не только по коже, но и по нервам, так что при появлении высыпаний надо пить иммуностимулирующие средства, чтобы поддержать организм, например по 20 капель настойки эхинацеи.

Воляйкина Инна Ивановна, г. Кострома

Не таблетки, а ягодки

Поделюсь с вами бабушкиным секретом лечения болезней крови. Помню, в детстве летом бабушка все время брала нас с собой по ягоды. Тогда не было в огородах такой ягоды, как клубника «Виктория». Только земляника из леса.

Набирали мы свои бидончики ягод и бережно несли домой. Дорогой часто открывали и нюхали – аромат опьяняющий! Дома бабушка разрешала взять по кружке земляники, очистить и залить холодным молоком. Вкуснее десерта я не знаю. Затем все ягоды ссыпались на льняной мешок и сушились на сарае или на доме, где не было солнца. А высохшие ягодки бабушка бережно ссыпала в другой тряпочный мешочек и хранила до следующего сбора для нас да еще для больных, которые к ней обращались за помощью. Очень хорошо помню, как к ней ходил один молодой человек из новоселов, которые недавно приехали в деревню. Когда он приходил, мы ему сразу старались поставить скамейку. Боялись, что упадет – такой он был худой и бледный. Бабушка доставала свой заветный мешочек, насыпала в горшочек сушеных ягод, заливала молоком и парила в русской печке 2 часа. Потом заставляла больного съедать, пока все теплое. А нам объясняла, что вот эти мелкие семечки земляники очень богаты железом и другими полезными веществами. Летом тот больной уже сам ходил с нами на земляничные поляны и ел ягоды свежими. И так он справился со своей болезнью.

Напомню всем – и больным, и здоровым: скоро лето. Так может, лучше не за границу уезжать, а в леса, в тайгу? Там столько полезных лекарств под ногами! Например, черемша, саранки, ягоды, орехи, сосновые шишки, грибы и травы.

Может быть, мы, дети военных и послевоенных лет, потому живем по 70-80 лет, что нас кормил лес? Чуть закашляли – тут же готов чай с травами, листочками. Да в горячей баньке с веничком все болезни выпаривались.

Желаю всем вам воспользоваться этими богатствами, оздоровиться в наших лесах и озерах. А для красавиц – вот такой рецепт от морщин:

берем сок рябины, смачиваем в нем марлю, сложенную в 3-4 слоя,- и на лицо. Держим 15-20 минут, затем смываем теплой водой без мыла. И морщинки – как кот языком слизал.

Здоровья всем вам и радости, с Богом!

Адрес: Ивановой Елене Филипповне, 663932, Красноярский край, Уярский р-н, с. Никольское, ул. Трактовая, 51. Тел. 8-902-929-99-06

Спасла народная медицина

Прочитав «Лечебные письма» № 2, решила и я отдать свой голос в защиту народной медицины. Мое мнение такое: и народная, и официальная медицина должны идти рядом, рука об руку, для блага людей. Но такое возможно при условии, что человек – главная ценность в стране.

Вспомнила и я свой опыт, как спаслась благодаря народной медицине, нашей газете и письмам читателей. Здоровье у меня всегда было не очень хорошим. А в 48 лет стало сильно беспокоить сердце (сейчас мне 63 года). Врач тогда сказала: «Что же вы хотите в вашем возрасте?» Хотелось ответить: «Жить хочу». Но смолчала. Я на врачей не обижаюсь: нас много, а врач один, и всех не выслушаешь.

Долго делала уколы, пила лекарства, но помогало все временно. И на сердце такие средства действовали, как кнут на лошадь. Потом бросила все лекарства, поскольку лучше не становилось. Так и привыкла жить: что поделаешь – возраст! И вот на свое счастье в «Лечебных письмах» за 2006 год прочитала о том, что при ишемии, стенокардии помогает цветочная пыльца. Сразу решила попробовать, для начала хотя бы только весной и осенью. Пробовала пергу, но как-то она мне не подошла. Потом – пыльцу. Лекарства до сих пор не применяю, только ее. Сама удивляюсь: ведь помогает, да еще как! Смотрю на крохотные комочки пыльцы и думаю, сколько же в них жизни…

Слава Господу и Пресвятой Богородице – сердце мое работает! Пыльца сделала то, что не смогли лекарства. Со временем начала применять ее и летом, по самочувствию. Даже жара 2010 года на моем сердце не отразилась, я спокойно ее пережила благодаря пыльце. Сама себе не верю: неужели это я?

Когда знакомая сказала, сколько она тратит денег на лекарства, я только вздохнула. Вот мои лекарства:

- глаза лечу медом из сот. Развожу его водой и закапываю;
- геморрой вылечила сырой красной свеклой и сырой картошкой. А один мой хороший знакомый вылечил геморрой отваром из скорлупы кедровых орехов.

И еще со страниц нашей газеты сердечно благодарю Валентину Сергеевну Смирнову за ее письма. Читаю их, и становится стыдно за свои слабости. Низкий Вам поклон, дорогая Валентина Сергеевна, за благородство и мужество! Всем любви, радости и счастья!

Адрес: Макаровой В.Н., 392012, г. Тамбов, д/в

Очищение души и тела

Сейчас Великий пост, дни очищения души и тела. Вот я и решила написать вам об очищении организма от вредных веществ.

В «Лечебных письмах» № 4 врач Г.Г. Гаркуша рассказала о том, что такое холестаз. Она советует обязательно принимать сорбенты. У моего сына такая болезнь. И мы решили вывести токсины из организма с помощью сорбентов. Вот что я могу вам посоветовать.

Самый распространенный и дешевый сорбент – активированный уголь. Но его надо съедать по 6-7 таблеток за раз. К тому же, он вызывает запоры и выводит из организма не только вредное, но и полезное. Немного лучше полифепан. И еще я поняла, почему очищается организм во время поста.

Что мы едим в такие дни? Овощи: морковь, свеклу, капусту и другие. Также сухофрукты, орехи, яблоки. И все это – источники пищевых волокон и пектинов, которые связывают токсины в организме и вы-

водят их из него. Зерновой хлеб из муки грубого помола тоже содержит много пищевых волокон. Так что в пост организм действительно избавляется от всего вредного, и люди давно поняли это.

Пост призывает нас и к духовному очищению. Надо быть терпимыми к другим, сохранять душевное равновесие, работать над собой. А значит, мы меньше гневаемся, раздражаемся. И в организме будет меньше спазмов, застоя. Расслабятся печень и желчный пузырь, кровь потечет свободно, и болезни отступят. Вот какие выводы сделала я для себя во время поста.

Желаю вам всем здоровья, силы духа, терпения в это непростое время. Работа над собой всегда приносит результаты – здоровье и светлую радость.

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

Почему читать полезно?

«Лечебные письма» любят читать очень многие люди. Вообще, читать очень полезно. Так считаем не только я и мои подруги, но и врачи.

Чтение полезно в любом возрасте. Но это не означает, что стоит читать все подряд. Надо выбирать то, что обогащает вас духовно и эмоционально, что может сделать добрее, внимательнее к другим.

Жаль, что сегодня чтение непопулярно, особенно среди молодежи. Уверена: многое зависит от примера родителей. Для детей важнее то, что они видят, а не то, что им говорят. Ведь большинство родителей проводят вечера перед телевизором или в социальных сетях. Они могут общаться бесконечно и с кем угодно, только не со своими детьми. А как было бы хорошо провести вечер вместе за чтением книги или игрой! Ведь раньше так и было, и дети росли более развитыми, находчивыми, жизнерадостными. Чтение некоторых книг, как и нашей доброй газеты, может сделать детей отзывчивыми.

Конечно, читать детям, особенно на ночь, никогда не поздно. Но лучше всего начинать, когда ребенок находится в утробе матери. Доказано, что еще не родившийся малыш способен слышать голоса, а также различать интонации. Однажды мне довелось прочитать об одном маленьком мальчике, Тимофее. Бабушка и мама с младенчества читали ему поучительные истории о добре и зле. Именно это повлияло на всю его жизнь. Он вырос добрым, отзывчивым и сделал много хорошего для людей. Тот случай побудил меня читать своему ребенку даже тогда, когда я носила его под сердцем. И продолжаю так делать до сих пор, а доченьке моей уже 6,5 лет. Усилия оказались не напрасными. Возможно, именно поэтому дочка рано научилась читать. В 2 года 7 месяцев она отлично знала все буквы русского алфавита и четко произносила звуки. В 3 года складывала слоги, а к 3,5 прочитала весь букварь. Сейчас читает достаточно хорошо, почти 100 слов в минуту, хотя в школу еще не ходит. Поэтому дам совет:

дорогие родители, не жалейте сил и времени, читайте своим детям! Все окупится сполна. Да и нам, взрослым, очень полезно расширять кругозор, несмотря на занятость. А с помощью «Лечебных писем» можно еще улучшить здоровье, свое и близких.

Наша газета такая полезная, что ее можно читать в кругу семьи.

Адрес: Казанковой Елене, 352922, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Островского, д. 110

Как избавиться от аритмии

Отвечаю на письмо Ирины Михайловны Акишиной из Саратова. Расскажу на страницах газеты, как стараюсь избавиться от аритмии. Ирина Михайловна тоже от нее страдает, и я хочу помочь ей советами.

Как я поняла, с возрастом сердце испытывает перегрузки. И стрессы виноваты, и питание у нас неполноценное, да и двигаемся мы маловато. Изучила вопрос и многое узнала о диете, пользе трав, свежего воздуха, физических упражнений. И вот к чему пришла.

- Режим дня поменяла в лучшую сторону. Стала раньше ложиться спать, больше не смотрю передачи и фильмы, из-за которых переживаю и волнуюсь.
- Утром делаю гимнастику, пилатес. Это мягкое растягивание, и я не перегружаюсь.
- После гимнастики и вечером тоже гуляю, дышу свежим воздухом.
- Провела курс лечения пустырником, как посоветовал мой доктор.
- Не наедаюсь на ночь, стараюсь после 18 часов уже не есть. В крайнем случае – яблоко или стакан кефира.
- Стала больше есть сухофруктов. Курага содержит много калия, необходимого сердцу. Инжир полезен при учащенном сердцебиении. Зимой завариваю сухофрукты в термосе – вкусно и полезно. Больше морской рыбы и морской капусты, фруктов и овощей (лучше, конечно, со своего огорода).
- Несколько месяцев пила соковые смеси свеклы, моркови, редьки.
- Ограничила мучное и сладкое. Перестала есть продукты, содержащие холестерин в больших количествах. Сократила количество соли.

Все это можно делать, лишь бы не лениться. Еще я хожу в храм и отдыхаю там душой. У нас есть женский монастырь. Когда прихожу туда, от земной красоты чувствую блаженство души и тела. Желаю всем здоровья и благополучия!

Адрес: Морозовой Наталье Андреевне, 140402, Московская обл., г. Коломна, ул. Черняховского, д. 20, кв. 3

ЦИТАТА

Ничто так быстро не старит человека, как постоянная мысль о том, что он стареет.

Г. Лихтенберг

ОТ КИСТЫ И ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Буду рада, если кому-нибудь мои рецепты помогут.

• В 2009 году у меня обнаружили кисту на левой почке. Стала искать рецепт лечения этой пакости и нашла. Надо смешать листья крапивы, брусники, а также спорыш, календулу, ромашку, чагу – по 1 части; плоды шиповника – 2 части. Все хорошо измельчить, 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка и прокипятить 5 минут. Слить в термос и настоять 1,5 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 1 месяц, через 10 дней повторить. Так я делаю 2 раза в год. Киста не исчезла, но и не растет.
• Еще у меня были проблемы с кишечником: то запоры, то поносы. Знакомая дала молочный грибок, и я стала заквашивать им молоко: 2 ч. л. на 0,5 л, через сутки готов кефир. Пью его на ночь по 1 стакану. Через 3 месяца стул нормализовался. Еще утром натощак пью отвар семян льна по 1/2 стакана. Очищает организм, лечит желудок.
• Весна – время чистить печень, и вот что я применяю. Беру полулитровую банку овса, промываю, добавляю 0,5 л воды, 2 л молока и кипячу 2 часа на медленном огне, затем процеживаю. Пью утром и вечером по 50 г в теплом виде за 30 минут до еды. Храню в холодильнике.

Адрес: Мельниковой В.И., 694742, Сахалинская обл., г. Невельск, ул. Гоголя, д. 4, кв. 43

ЦИРРОЗ – НЕ ПРИГОВОР!

Диагноз цирроз мне поставили в 1992 году. Случайно, когда лечили туберкулез. Вдобавок обнаружили гепатит С, панкреатит, энцефалопатию, а в 2004 году и варикозное расширение вен пищевода, и прочее.

Если бы не вера в Бога и не народная медицина, давно бы меня не было. Врачам, конечно, тоже надо отдать должное. Прохожу полное обследование 1-2 раза в год. Анализ крови – каждый месяц. По результатам подбираю витамины, травы. Необходимо также соблюдать диету.

• Тюбажи и жесткая чистка при циррозе противопоказаны, поэтому 2 раза в год по месяцу принимаю отвар овса.
• Мед принимаю по 1 ч. л. постоянно.
• Из трав использую расторопшу, репешок, зверобой, шиповник, девясил, крапиву, одуванчик, желчегонные сборы.
• При циррозе печени обязательны витамины группы B, а также A, E, C. И еще цинк, селен, липоевая и фолиевая кислоты.
• Питание должно быть дробным, 5-6 раз в день. Больше овощей, зелени, моркови и свеклы. Также необходим белок в легкоусвояемой форме. Жареное противопоказано.

И еще советую больным: чаще бывайте на природе!

Адрес: Гусеву Эдуарду Георгиевичу, 607740, Нижегородская обл., Первомайский р-н, д. Григорьевка, ул. Полевая, д. 6. Тел. 8-952-479-71-91

РЯБИНА «РАСТВОРЯЕТ» ХОЛЕСТЕРИН

Расскажу, как почистить сосуды от холестерина, известковых отложений, укрепить работу сердечной мышцы, улучшить и нормализовать сердечный ритм.

Каждый раз после еды съедайте по 10 ягод красной рябины в течение нескольких дней. Затем сделайте перерыв на 8-10 дней и повторите еще 2 раза.

Еще существует простой и эффективный массаж, стимулирующий все системы организма. Начните с того, что разотрите сухой щеткой все тело. Растирайте большие пальцы ног минут 5 до ощущения тепла. По 3 минуты растирайте точки долголетия под коленными чашечками. Если вы положите ладони на колени, то точки окажутся под безымянными пальцами. Также разотрите все бугорки на ладонях надбровные дуги и крылья носа. А еще – 5 точек в области глазниц: сверху и снизу, посередине, в наружных и внутренних уголках глаз. Вы почувствуете огромный прилив энергии!

Л. Ю. Юрченко, г. Смоленск

СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ И СТРОЙНОСТИ

Вот мои советы, которым ради здоровья может следовать каждый. Они помогут избавиться от лишнего веса и отсрочить старение.

• Для оптимального расхода калорий. Если ваш обеденный перерыв длится 1 час, тратьте 30 минут на обед, а оставшиеся 30 минут на прогулку.
• Ложитесь спать на 1 час раньше и утром просыпайтесь на 1 час раньше, чтобы пройтись или сделать пробежку перед завтраком. Такая «гормональная зарядка» натощак способствует сжиганию жировых отложений.
• Для профилактики раннего старения каждый день перед сном делайте 20 приседаний, чтобы предотвратить «действие гравитации» на мышцы ягодиц. Затем в течение 5 минут выполняйте упражнения на растяжку мышц всего тела.
• Мы можем меняться в лучшую или худшую сторону под влиянием людей, которые нас окружают. Найдите время на общение с единомышленниками, которые, как и вы, следят за своей фигурой или стремятся сбросить лишний вес, с удовольствием выполняют физические упраж-

нения и правильно питаются.

• А теперь – рецепт моего любимого вегетарианского салата. Здоровую еду приготовить легко! Вам потребуются: 200 г молодого шпината, рукколы, петрушки или другой темной зелени, 400 г любых грибов, 2 томата, 1 огурец, 1 красный перец, 1 красная луковица, 150 г отварных пшеничных зерен, отварная зеленая фасоль стручковая.
Способ приготовления. Отварите и просушите зерна пшеницы. Нарежьте грибы и потушите 5 минут. Добавьте немного оливкового масла и соевого соуса. Нарежьте томаты, огурцы, перец, лук и смешайте с грибами, зеленью, пшеницей. Посолите по вкусу, заправьте оливковым маслом и уксусом. Перед подачей на стол украсьте стручками фасоли.

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская область, г. Раменское, г/п, д/в

БОЛИ В КОПЧИКЕ И ДИАБЕТ

В «Лечебных письмах» № 2, в рубрике «Люди добрые, помогите!» просит совета и помощи Вера Алексеевна Утюпина. У нее боли в копчике после травм плюс диабет. Отвечаю через нашу газету.

Соседка лечит копчик так. На ночь делает компрессы из настоя корней валерьяны. Днем втирает в копчик снизу вверх нутряное медвежье сало. Втирать надо, не нажимая на копчик, легко и медленно. У нее не просто болит копчик, а еще и тянет спину, позвоночник. Компрессы делает через два дня, и они снимают боли. А сало смягчает и заживляет хрящи. Про сахарный диабет пишут очень много. А моя коллега по работе снижала сахар так.

В литровую кружку – 3 ст. л. с верхом травы мокрицы (звездчатки). Заливала горячей водой до краев и кипятила до тех пор, пока в кружке не оставалось 200 мл отвара. Остужала и выпивала в несколько приемов.
И так – дней 10. Сахар у нее нормализовался. Через месяц повторила лечение.
Если от уколов остаются шишки, не трите их до боли. Лучше смажьте лист капусты воском и приложите на ночь, а днем смажьте детским кремом. Сделайте раз 5. И еще можно прикладывать на ночь заячью шкурку, смазанную любым маслом.

Прохоренко Е. Л., Красноярский край

СУСТАВАМ ПОМОГЛИ ОПИЛКИ

Такой совет мне дал знакомый столяр. Зовут его Семен. Работу свою он очень любит, без дерева прожить не может ни часа. И на работе, и дома постоянно что-то вырезает, выпиливает.

В квартиру Семена можно ходить, как в музей! Все отделано красивыми дощечками, покрытыми лаком, украшено фигурками из дерева. А еще пахнет лесом... Это фантастика!

Мы дружим семьями и часто встречаемся. Однажды мне пришлось отказаться от приглашения прийти на день рождения его жены, потому что сильно разболелись ноги. У меня проблемы с суставами, и тогда болячка обострилась. Веселиться не хотелось нисколько. Но мне не дали так просто сдаться. На дне рождения я все же погулял, и даже очень хорошо. А помог все тот же Семен. Человек не поленился и привез мне с работы пакет свежих сосновых опилок. Оказалось, он всегда ими лечит поясницу, но помогают они и суставам. У меня ноги отпустило после двух процедур.

Я брал сосновые опилки и заливал кипятком. Настаивал недолго, только чтобы они распарились. Потом прикладывал их к ногам, где больно, обвязывал полиэтиленом, утеплял платком и шел отдыхать. Такой же компресс делал на ночь.

Опилки вытянули из ног всю боль. На дне рождения я даже отплясывал. Никто бы не поверил, что еще пару дней назад передвигался с трудом, прихрамывая!

Адрес: Колпакову Евгению Владимировичу, 646814, Омская обл., Таврический р-н, с. Гончаровка, п/о Любомировка, ул. Нарышкинская, 2-2

ЛУК И ГРАНАТЫ ПРОТИВ ОТИТА

Если продувает ухо и начинается отит, я тут же принимаю меры. Лечусь, стараюсь не дожидаться высокой температуры.

Чаще всего дома у меня полным-полно репчатого лука, поэтому использую именно его. Луковый сок согревает и дезинфицирует среднее ухо, не давая воспалению усилиться. А самое главное – мой рецепт очень прост. Есть и другие средства от отита.

• Просто нарезаю лук помельче, кладу его в марлю и отжимаю сок. Переливаю сок в пузырек с пробкой и закапываю в больное ухо по 1 капле 3–4 раза в день. Иногда ограничиваюсь тампоном, пропитанным луковым соком. Держу ватку до тех пор, пока жжение можно терпеть. Затем вынимаю и закрываю ушной проход сухой ватой.
• Луковый сок и лечит, и эффективно защищает от простуд. Если я простужаюсь, то сразу же полощу им горло, промываю нос, предварительно разбавив водой. А в уши ненадолго вставляю те же луковые тампоны.
• Если дома есть гранаты, то я готовлю и другое средство от отита. Оно не менее действенно, чем луковый сок. Смешиваю гранатовый сок пополам с медом и смазываю ухо внутри.

Элеонора Михайловна Коткан, г. Уфа

ЭЛИКСИР ИЗ ГЕРАНИ

Обычная герань луговая, которую можно встретить на наших полях и лугах, прекрасно заменяет зубной эликсир. Если у вас кровоточат десны, обосновался стоматит, воспользуйтесь этим очаровательным цветком. В аптеках герань луговая редко продается, поэтому летом вам придется подсуетиться – съездить за город, собрать и насушить герань впрок.

Возьмите 1 ст. л. сушеной герани, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и используйте для полосканий.

Этот настой и воспаление снимет быстро, и полость рта освежит.

Тамбовцева В.М., г. Москва

ПОМОЩНИК НА ТОНКОМ СТЕБЛЕ

Как приятно ранней весной побродить по лесу, посмотреть, как природа пробуждается от зимней спячки! Весна – время, когда можно начинать пополнять свою аптечку природными лекарствами. Например, на первых проталинках можно увидеть хрупкие стебельки, на вершине которых находится овальная шишечка – спороносный колосок. Так выглядят побеги хвоща полевого. А это растение очень полезное! Хвощ обладает широким спектром лечебных свойств. Одно из них – то, что данное растение стимулирует функцию коры надпочечников, нормализует обменные процессы в организме и способствует очищению кожных покровов. Именно хвощ помог мне справиться с нейродермитом. Мучаемый этим недугом, я перепробовал, наверное, сотню настоев и настоек с разными травами. И, наконец, нашел свое лекарство – отвар хвоща полевого.

Взять 100 г сухой измельченной травы хвоща, залить 1 л воды, кипятить в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется половина жидкости. Процедить, отвар смешать с 250 г меда и выдержать на водяной бане 30 минут, снимая пенку. Принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день за полчаса до еды. Хранить отвар в темном прохладном месте.

Чтобы ускорить процесс выздоровления, я также принимал ванны с отваром хвоща. Результатом лечения доволен – красных пятен и болячек на теле стало меньше, зуд прекратился. Честно говоря, быстрого изменения ситуации я не ожидал – ведь болезнь преследовала меня годами. Но я проявляю терпение, двухнедельный курс лечения повторяю каждые 2 месяца.

Жукова Е., г. Омск

ТРАВА ОТ БОГОРОДИЦЫ

Трудно найти какую-нибудь часть тела, которой не помогла бы богородская трава, которую иначе называют тимьян, или чабрец.

Настоями травы лечат кашель, моют голову, чтобы избавиться от перхоти. А горячую кашицу из растения прикладывают на поясницу, чтобы справиться с радикулитом. Мне же настой богородской травы приносит облегчение при фарингите, когда болит горло и пропадает голос. Настой можно применять в виде полосканий или ингаляции. Местное лечение острого фарингита основано на противовоспалительном и смягчающем действии растения.

Я беру 2 ч. л. сухой травы, заливаю 1 стаканом кипятка и настаиваю1 час в закрытой емкости (можно использовать термос). Принимаю по 2 ст. л. предварительно процеженного настоя 3 раза в день.

Когда весной я начинаю работать на дачном участке, то с непривычки появляются боли в мышцах и суставах. По возвращении в город я сразу же принимаю ванну с настоем богородской травы. И боли исчезают! Это и понятно, ведь богородская трава – хороший анальгетик. Кроме того, растение снимает судороги, заживляет раны. Для ванны надо приготовить порцию настоя чуть больше (2 ч. л. травы на 2 стакана кипятка), а потом вылить в ванну. А если вы хотите укрепить сосуды и обуздать гипертонию, то используйте богородскую траву с медом.

Смешайте 5 ст. л. высушенной и смолотой в порошок богородской травы с 250 мл меда, принимайте смесь 2–3 раза в день.

Весеннего настроения, радости и всего наилучшего!

Уфедова Г., г. Тула

ПОДРУЖИТЕСЬ С... ВЕРОНИКОЙ!

Кому из читателей приходилось сталкиваться с диабетом, тот знает, что заболевание коварное, чреватое многочисленными осложнениями. Избежать развития некоторых, например, диабетической нефропатии (повреждения почек) или катаракты, вам помогут растения, содержащие лектины – вещества, которые регулируют обмен углеводов и белков, а также способны снижать уровень сахара в крови. Их много в створках фасоли – вот потому-то их так часто используют диабетики. Но есть лектины и в веронике лекарственной.

Раньше веронику применяли исключительно как средство, которое эффективно для лечения простудных заболеваний и бронхиальной астмы. А сравнительно недавно – всего несколько десятилетий назад – ученые выявили, что в растении есть такие вещества, которые регулируют обменные процессы в организме и устраняют воспалительные процессы в почках. Важно и то, что вероника помогает справиться с кожным зудом – верным спутником диабета.

Летом лучше принимать свежий сок вероники – по 2 ч. л. утром до приема пищи. А в другие времена года можно употреблять настой из высушенной травы. Приготовить его можно следующим образом: взять 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настоять 15 минут. Принимать настой следует 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

Надеюсь, данный рецепт облегчит жизнь многим диабетикам.

Оркина Диана, г. Новороссийск

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ЗАЖИВИТ РАНЫ

Я поранила руку, и очень сильно шла кровь. Тогда соседская девочка сорвала травку и сказала, чтобы я пожевала ее и приложила к ране. Я так и сделала. Кровь тут же остановилась. Девочку Лиду научила бабушка. Я эту травку запомнила на всю жизнь. Это тысячелистник.

Адрес: Быковой Алевтине Федоровне, 215850, Смоленская область, п. Кардымово, ул. Ленина. д. 60, кв. 16

ЧАЙ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Вот уже несколько лет в нашей семье для заварки используется не обычный чай, а смесь листьев черной смородины, вишни, малины и садовой земляники. Благо что на даче этого добра много, и мы пользуемся не только плодами, но и листьями. Листочки заготавливаем в период созревания и сбора плодов, сушим в комнате, а зимой готовим чай.

Чтобы приготовить чай, нужно 3-4 столовые ложки смеси листьев (примерно поровну) засыпать в 3-литровую эмалированную кастрюлю, залить кипятком и дать минут 10 покипеть. Затем с огня снять, закрыть крышкой и дать настояться примерно час и только потом процедить. Потом в кружку с буровато-коричневым отваром добавить лодку меда - и вкусный целебный напиток готов!

Я не зря говорю, что это и вкусный и целебный напиток. Я с помощью этого чая наконец-то смогла поднять свой гемоглобин, а ведь даже гранатовый сок не помогал. А у мужа сильно болели суставы и подскакивало давление, так чаек и эти беды одолел. Дети тоже с нами этот чаек пьют, ведь малина полезна при простуде, а смородина повышает иммунитет. Наверное, поэтому простуды обходят наш дом стороной. Я советую всем читателям попробовать этот рецепт, наверное, он и от других болезней тоже может помочь, ведь растения-то эти лекарственные.

Зуева Д.Л., г. Самара

ТРАВЫ ОТ СЕРДЕЧНОЙ АРИТМИИ

Аритмия – серьезная проблема человечества. Вместе с рекомендациями опытных специалистов советую применять лекарственные травы. Мы пьем из них настои, отвары, настойки и реже пользуемся аптечными препаратами.

Аритмия означает, что сердце бьется не в том ритме, который считается оптимальным (60-80), а, например, слишком быстро или слишком медленно. Все зависит от пульса: если учащен (более 100 ударов в минуту) – говорит о тахикардии, если замедлен (менее 60 ударов в минуту) – о брадикардии. К травам, помогающим при аритмии относятся:

- **Боярышник.** Он тонизирует сердце, предупреждает сердечные болезни, укрепляет миокард, улучшает кровообращение, снижает потребность сердечной мышцы в кислороде, помогает сердцу качать кровь.
- **Барбарис.** 1–2 ч. л. сухого сбора залить 1 стаканом кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Можно купить и готовый экстракт барбариса.
- **Портулак огородный.** В нем много магния.
- **Пустырник.** Помогает снять нервный стресс, замедляет частоту сокращений сердца и в целом улучшает его работу.
- **Валериана** улучшает насосную функцию сердца, усиливает кровоснабжение миокарда и снижает артериальное давление. 1–2 ч. л. залить 1 стаканом кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Все эти травы есть и в нашей домашней аптечке, думаю, есть и у вас. Правильное их использование, хранение, сушка и дозы помогут в лечении.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне Михайловне, 172400, Тверская область, Оленино, ул. Школьная, 41

ЛЕЧИМ ГАСТРИТ И ЯЗВУ

Эту методику, которой хочу поделиться с читателями, я получила от одного рентгенолога 50 лет назад. Тогда мне ставили диагноз хронический гастрит и язва желудка, причем я уверена, что язву желудка спровоцировали мне при зондировании желчного пузыря после желтухи. Вот основные советы.

• При обострении в первый день надо пить только ранозаживляющие и бактерицидные травки: подорожник, ромашку, календулу, череду – в смеси или отдельно ту, которая понравится вашему желудку. Пить настой только теплым. В него хорошо добавить (или выпить отдельно), если нет диабета, 1 ампулу в день глюкозы (40%) для внутривенного вливания из аптеки (10 мл). Просто вскрыть, развести водой и выпить (5–10 дней).
• Со второго дня можно принимать обволакивающую пищу на основе геркулеса. А вместо чая – травяной настой. Обычный геркулес лучше замочить в воде на 20–30 минут, а затем, слив воду, хорошо размять рукой, залить водой и сварить кашу. Пропаренный геркулес «Экстра» хорошо разваривается и без замачивания. Варить лучше на воде. Есть без хлеба 4–5 раз в день. Для вкуса можно добавить чуть соли и сахара.
• При варке каши в первые дни можно добавлять сырую тертую морковь. А когда желудок немного успокоится, то туда можно добавлять разболтанное куриное яйцо или только желток, немного масла. Затем вместо моркови или вместе с ней можно добавлять любые измельченные овощи отдельно или в смеси: свеклу, картошку, капусту, укроп, петрушку. Обычно желудок принимает эти овощи через 4–5 дней после обострения.
• По мере добавления овощей количество геркулеса нужно уменьшать, и ваша каша превратится в слизистый суп. Затем в этот суп можно добавлять немного отварного, провернутого через мясорубку мяса курицы, индейки или говядины.
• Хлеб вводить постепенно, лучше в виде гренок.

Обычно на это лечение уходит около 1 кг геркулеса и приблизительно месяц лечения. Когда я работала, то такие каши и супчики брала с собой в баночках, а травки заваривала как чай.

Врач предупреждал, что при этом лечении возможна задержка стула, и тогда через 2-3 дня необходимо сделать небольшую клизмочку (200-300 мл) со слабым тепловатым раствором тех же трав или поставить на ночь свечку из сливочного масла. Эту методику я часто использую для себя и своих домашних. Возможно, кому-то она понравится и принесет облегчение.

Адрес: Дорожко С.П., 119313, г. Москва, Ленинский проспект, д. 88, к. 3, кв. 69

ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ – ВСЕГДА!

Жить не болея, быть привлекательной и не стариться – разве это возможно? Возможно! Если очень захотеть.

Надо над собой работать с возраста самого нежного до «покрова снежного». Основа, чтобы выглядеть вне возраста и бороться со старостью, – это умение радоваться и радовать других, сохранить вкус к жизни во всех ее проявлениях.

Ничего, что виски серебрятся
И, как кони, мчатся года,
Надо жить и судьбе улыбаться,
И душой не стареть никогда!

Бывает удачливой и достигает здоровья и благополучия только женщина с чистым и добрым сердцем, поэтому постарайтесь культивировать в себе любовь к миру. В любую свободную минуту повторяйте: «Я люблю, и любила, и успешна, и красива!» И постоянно помните:

Возраст наш – понятие такое,
Где совсем не главное – года.
Если я противница покоя,
Значит, моя молодость жива!

Гоните от себя мысли о неудачах, проблемах, обидах и внушайте себе, что пенсия – это самая лучшая пора вашей жизни, и можно много времени отдавать своему любимому делу.

Почему люди несчастны и старятся раньше времени? Да потому, что не имеют позитивного настроя, заклиниваются на невзгодах и обидах. А если вас очень уж обидели, то мысленно с силой потяните обидчика за уши и скандируйте: «Я спокойна, всем довольна, я самого лучшего достойна!»

Постарайтесь неприятности превратить в преимущества, ловите крупицы счастья везде, где только возможно. Сводите до минимума стрессы, внушая себе: «Чем больше стрессов, тем сильнее я становлюсь». Любое дело, даже самую обычную рутинную работу начинайте с волшебных слов: «Всю работу делаю с любовью и радостью, избегаю уныния, лени и праздности». И все пойдет как по маслу.

Ну а если недуг к кровати пригвоздит, выдержка и мужество всегда победят, только меньше смотрите телепередачи-ужастики. И в первую очередь передачи о здоровье.

Я постоянно произношу вот такие строчки: «Я больше никого не осуждаю, все как умеют, так и могут жить. Теперь я всех и каждого прощаю, надеясь, что могут и меня теперь простить».

Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо запомнить: «За “здорово живешь” здоровье не обретешь!», «Чтобы оздоровиться, надо как следует потрудиться – в землю всегда успеем зарыться».

Забудьте про все вредоносные запреты. Чтобы определить, что человеку полезно, надо прожить не менее 200 лет.

Заповеди, как возродиться и исцелиться

1. Все полезно, что в рот полезло.
2. Нельзя! Хочется! Можно! Все для меня полезно и возможно!
3. Подсознанье свое напрягай и здоровье себе внушай.
4. Вопреки всему считать себя абсолютно здоровым человеком. Аффирмация: «Я абсолютно здорова! Это моя жизненная основа. Все мои системы и органы работают безупречно, я счастлива бесконечно!»
5. Не переедать: вовремя «хватит!» себе сказать. Ешь, когда проголодался, чтобы хлеб пирожным показался.

6. Пей только чистую, талую водичку, пусть это войдет в привычку.
7. Физические упражнения противостоят старению.
8. Пять продуктов, которые необходимо съедать каждый день: сладкий перец, капуста в любом виде, грибы, гречка, шиповник.
9. Завести дневник радости – вписывать ежедневно 5–7–9 причин для восторга.
10. Перед сном вспоминать эпизод с малейшими подробностями из прошлой жизни.
11. Проживите всю свою жизнь, останавливаясь на отрицательных моментах так: «Стоп-кадр! Стерто!»
12. Выйдите на балкон или крыльцо, поднимите руки вверх, дождитесь, когда они станут горячими, и заклинайте: «Божественный свет – войди, весь негатив – в землю сойди».

Удачи всем вам на этом пути!

Адрес: Мерцаловой Изольде Михайловне, 105082, г. Москва, п/о 82, д/в, т. 8-916-588-58-22, 8-965-167-09-87

КАК УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС

Сегодня здоровью людей в большей степени угрожает не рак и не СПИД, а стресс.

По некоторым оценкам, 75-90% всех случаев обращения за медицинской помощью связаны со стрессом, а основные причины его – это работа, семейные неурядицы, проблемы со здоровьем, экономика и обстановка в мире. Стресс – реальность нашей жизни, и совсем избежать его нельзя. Однако можно научиться противостоять этому грозному врагу, справляться с ним.

Чтобы уменьшить стресс на работе (если это уместно и возможно), поговорите с начальником, своими коллегами. Обсудите причину конфликта. Делайте это дружелюбно и по существу.

Финансовые трудности затрагивают всех, но очень многое зависит от вашего отношения к этим трудностям. Если ЧРЕЗМЕРНО беспокоиться о повседневных нуждах – само это будет источником стресса. Как пишет ап. Павел (1 Тим. 6:8), «...имея пропитание, одежду и кров, мы будем этим довольны». Довольствоваться меньшим вполне возможно. Например, можно научиться экономить и благоразумно относиться к деньгам.

Чтобы уменьшить влияние стресса в семье, важно общаться друг с другом. Конечно, для того, чтобы наладить хорошее общение, нужны усилия, но такое общение помогает избежать напряженности в семье. Занимайтесь домашними делами вместе – это вас сблизит.

Вот еще несколько советов, как уменьшить стресс.
- Каждый день выделяйте достаточно времени для отдыха.
- Питайтесь здоровой пищей. Не переедайте.
- Умеренно занимайтесь физкультурой. Например, ходьбой.
- Если вас что-то беспокоит, поговорите об этом с другом или с тем, кому доверяете.
- Осознавайте пределы своих физических возможностей.
- Ставьте перед собой реалистичные цели, избегайте максимализма.
- Будьте организованны, уравновешенны и планируйте дела с учетом ваших сил.
- Развивайте кротость и терпение и другие положительные качества.
- Выделяйте время для себя.

И пусть приведенные советы помогут вам справиться со стрессом.

Светлана Георгиевна, г. Буденновск

ЦЕЛЕБНЫЙ ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Не секрет, что каждая женщина хочет прекрасно выглядеть. Для этого она часто садится на какую-нибудь диету, но, добившись желаемого результата, возвращается к своей привычной жизни и привычному рациону.

И, как ни обидно, килограммы тоже возвращаются, а иногда и больше, чем потеряла.

Я не исключение из правил. Мне тоже всегда хотелось быть на несколько кг легче. Пробовала разные диеты, не ела после 18:00 (кстати, это самый оптимальный вариант), дерзала бегать по утрам. Но надолго меня не хватало. Диеты надоедали своим однообразием. В совете «не есть после шести» минус в том, что приходиться отказаться от общения с домашними во время вечернего чаепития (все жуют, а ты слюни глотаешь), да и походы в гости становятся не в радость. Бег по утрам продолжался до тех пор, пока меня насмерть не перепугала какая-то собака, погнавшаяся за мной...

И вот однажды одна из моих подруг посоветовала мне незамысловатый рецепт, который помог ей избавиться от лишних килограммов. Огромный плюс: не надо себя лишать вкусных радостей.

Суть заключается в том, что после приема пищи, где-то через 45 минут, нужно заварить имбирный чай:
1 ч. л. зеленого чая;
1 ч. л. молотого имбиря;
3 шт. гвоздики;
1 стакан кипятка.
Настаивать 15 минут. Затем добавить дольку лимона и, по желанию, 1 ч. л. меда.

Этот чай пьете примерно через час после еды. Если хотите значительно похудеть, пейте его после обеда и ужина, а чтобы просто выглядеть в форме, достаточно только после ужина.

В одном журнале прочла, что имбирь улучшает обмен веществ. Действительно, после приема чая я чувствовала, как внутри начинается какая-то бурная работа. В результате сбросила несколько лишних килограммов.

Хочу предупредить, что вкус чая специфический. Я его назвала «поцелуй дракона». Попробуйте – и поймете, что я имела в виду.

Сейчас я очень по нему скучаю, так как уже второй год не могу его пить – вначале из-за беременности, теперь из-за кормления грудью. Но как только отниму ребенка от груди – сразу же за чай, тем более что «лишнего» понабралось.

Кстати, когда я пила чай, у меня прекратился аллергический насморк и прошло раздражение на руках от бытовой химии. Надеюсь, что этот рецепт поможет женщинам (а то и мужчинам) быть легче и счастливее!

Адрес: Шмальц Майе Серафимовне, 352947, Краснодарский край, г. Армавир, х. Красная Поляна, ул. Армавирская, 39

ГЛИНЯНЫЕ ЛЕПЕШКИ

Лет 20 тому назад произошла такая история. Я подвернул ногу, упал и ударился коленом. Удар был не слишком сильным, но этого было достаточно, чтобы давняя травма колена сразу же напомнила о себе.

Колено распухло и разболелось – да так сильно, что пришлось ходить на работу с палкой. Боли были нестерпимые, как будто в суставе поселился ежик. Анальгетики давали облегчение лишь на некоторое время.

И тут мне в руки случайно попал журнал, в котором я прочитал о лечебных свойствах голубой глины. Пошли мы с моим другом на глиняный карьер. Покопали-покопали, и, наконец, добрались до голубого слоя. Набрал я примерно с полпуда глины, принес домой и уже в тот же день приступил к лечению.

Положил глину в тазик, залил водой, затем хорошо помесил руками. Вечером сделал лепешки размером с оладью и приложил их к коленке: две – по бокам, третью – над коленом, четвертую – под коленом. Затем завязал ногу теплым шарфом и оставил так до утра.

Я делал такие процедуры ежедневно. Каждый раз готовил новые лепешки, а использованную глину выбрасывал. Сейчас уже точно не помню, сколько дней длилось лечение – месяц или чуть больше. Но результат был отличным – боли прекратились, движения стали свободными. С тех пор прошло уже 20 лет, а колено ни разу не «шалило»!

И еще одно интересное наблюдение. В те дни, когда я начинал лечение глиной, у меня на пальце правой руки (у ногтевого ложа) был нарыв. Кажется, такое заболевание называется ногтоедом. Когда я возился с глиной и делал лепешки, то, разумеется, глина прилипала к рукам. В итоге – нарыв на пальце буквально за день созрел, гной вышел через образовавшуюся щелочку, а воспаление спало.

Как-то раз у меня разболелся локтевой сустав – в том месте, где в юности был продольный перелом. И опять голубая глина выручила! Теперь рекомендую ее своим друзьям – ведь я на себе испытал ее удивительные целебные свойства!

Ричняк В.П., г. Махачкала

НАСТОЙКА ДЛЯ ЖЕЛУДКА ИЗБАВИЛА ОТ ДАВЛЕНИЯ

У меня повышенная кислотность в желудке, это, конечно, не болезнь, но жить часто мешает. Принесла мне как-то подруга рецепт, который мне понравился по своей простоте и полезности. Я решила для себя: попробую, хуже не будет, потому что все составляющие сами по себе безвредны, а вдруг я действительно избавлюсь от проблемы. Меня несколько смущало наличие водки в рецепте, я опасалась за свое давление, оно у меня повышенное. Но решилась и начала принимать настойку, как было рекомендовано в рецепте.

Стакан измельченных ягод шиповника, очищенного от семян засыпать 1,5 стаканами сахарного песка, перемешать, залить 3 стаканами водки и поставить настаиваться на солнце на 5 дней, часто перемешивая настойку. Через 5 дней добавить еще 2 стакана водки и снова поставить на солнце, не забывая перемешивать содержимое. Через неделю лекарство готово. Принимать его по одной чайной ложке три раза в день после еды, запивая водой.

Поскольку настойки получилось довольно много, то курс лечения длился долго. А по окончании курса я обратила внимание не столько на состояние желудка, которое, кстати, стало замечательно здоровым, а на то, что у меня перестала шуметь голова от постоянно высокого давления. То есть, мое давление стало намного ниже привычного, высокого. Позднее я опять повторила курс лечения этой настойкой, но желудок меня тогда уже не беспокоил, и снова давление стало устойчивым, оно уже не «подскакивает» запредельно, я чувствую себя намного увереннее и стабильнее. Давление почти постоянно держится на одном уровне, вполне для меня приемлемом – 150х90. Вот уж действительно: не угадать, где найдешь себе подспорье. В итоге и желудок не беспокоит, и давление стабилизировалось. Предлагаю читателям проверить на себе этот рецепт и поделиться впечатлениями.

Людмила Ивановна Чернобровина, г. Тюмень

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КИСТЫ ВОЗМОЖНО!

Для многих из нас грибы – это лишь вкусная еда или удачная закуска. Тем не менее в народной медицине грибы считаются одним из лучших лекарств, которым можно вылечить все – от обычной простуды до злокачественной опухоли.

И причем помочь могут не какие-то заморские грибы, а те, что растут в наших родных лесах. Моя подруга увлеклась народной медициной. В ее записной книжечке масса необычных рецептов, и все испытаны Людмилой. Она считает, что именно настойка белых грибов помогла ей избавиться от кисты яичника.

Полулитровую стеклянную банку плотно наполнить шляпками белых грибов и залить доверху водкой. Настаивать в темном теплом месте 3 недели, затем процедить. Пить настойку по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды курсами по 3 недели с 7-дневным перерывом между курсами. Иногда достаточно двух курсов, иногда трех.

Как утверждает подруга, эта же настойка белых грибов помогла ей справиться с диареей. Раньше у нее была проблема – кишечник работал непредсказуемо: то расстройство, то запор. А после пройденного курса лечения ЖКТ трудится исправно!

Конечно, сейчас не время «грибной охоты» – придется подождать той

поры, когда можно будет собирать грибы в лесу. Но этот рецепт можно взять на заметку и потом воспользоваться им.

Моя двоюродная сестра, узнав о таком способе лечения, как-то спросила: «А если настойку приготовить из замороженных шляпок белых грибов? Ведь их можно купить в любом супермаркете в любое время года! Будет ли толк?»

Трудно сказать что-либо определенное по этому поводу. Ни я, ни Людмила не пробовали делать настойку из такого сырья. Может, замороженные грибы сохраняют полезные свойства, а может быть, что-то теряют. Желаю всем крепкого здоровья и отличного настроения!

Люшина Ж., г. Енисейск

БОЛЬ МОЯ, ТЫ ПОКИНЬ МЕНЯ...

Честно говоря, я не понимаю тех людей, которые отказываются от бани и предпочитают нежиться в ванне! Баня – радость душе, баня – радость телу. А веник в бане – всему голова! Похлестывание тела веником – это своеобразный массаж, усиливающий кровообращение. А самый лучший веник, по моему мнению, – березовый. Его можно приготовить из любого вида березы, но лучше всего использовать ветви плакучей или кудрявой.

И еще одно замечание. Хороший веник получается из той березы, которая растет возле воды – на берегу реки или озера. Веник из такой березы будет особенно гибким. Им очень удобно париться, так как он легок и «послушен».

Вы думаете, почему я пою дифирамбы березовому венику? Да потому, что именно он спас меня от постоянных болей в спине из-за остеохондроза и спазмов мышц. К тому же избавил меня и от хронического бронхита. И теперь я знаю, что у березового веника есть особое свойство – сильный дух от распаренных березовых листьев способствует расширению мелких бронхов и отхождению мокроты, а также улучшению вентиляции легких. Это мое маленькое открытие!

Моей супруге банька противопоказана – у нее ишемия. Но моим березовым вевикам она, тем не менее, находит применение: нащиплет горстку листиков от веничка, запарит их крутым кипятком и вдыхает пары – за пару процедур от кашля и простуды не остается и следа!

Устьянов Н., г. Хабаровск

СЕКРЕТ РЯБИНЫ КРАСНОЙ

Изредка приходится заходить в аптеку по просьбе супруги, я в таких случаях всегда изумляюсь тому огромному количеству не только лекарств, но и всяких «волшебных» пищевых добавок, которые обещают быстрое и стопроцентное избавление буквально от всех болезней и печалей.

Остается удивляться при этом, почему число страждущих не убавляется, а скорее наоборот, прибавляется год от года. Несмотря на то, что сам я – городской житель, но корни мои из глубинки, из деревенской глуши в Воронежской области, где лучшими лекарствами люди считали целебные растения, природу. Именно поэтому никто из моих родственников никогда не был слабым, больным или немощным. Я давно уже сделал для себя вывод, что надо учиться у старых людей их секретам здоровья. Лет десять назад я обнаружил, что никто из стариков не жалуется, например, на плохую память, на склероз. И вспомнил, что и дед мой с бабушкой, и родители всегда ранней весной заготавливали тонкую кору с красной рябины, а потом пили отвар из этой коры. Разузнал тогда поподробнее рецепт отвара и тоже стал пить его. И делаю так регулярно, чтобы голова была в порядке. Это рецепт от склероза сосудов головного мозга давно пора запатентовать, настолько он эффективен, на мой взгляд.

Ранней весной надо собрать кору с красной рябины, причем только с веточек, которые в диаметре не толще указательного пальца. 5 столовых ложек порошка просушенной и измельченной коры залить 0,5 л сырой воды, довести до кипения и варить на слабом огне в закрытой посуде 2 часа, после этого процедить. Пить отвар по 25–30 г три раза в день за полчаса до еды в течение полутора–двух месяцев.

Я так делаю каждую весну. Прекрасно себя чувствую. Я вообще очень люблю это дерево – рябину. До чего же вкусны и полезны ягоды по осени! Столько в них целебной силы, что никакие модные добавки в сравнение не идут. Я считаю, что если поблизости с вами растет рябинка, аптека может не понадобиться. И это только одно деревце, полное секретов. Одним из них я с радостью поделился.

Андрей Васильевич Опухтин, г. Реутов

МИГРЕНЬ ПАСУЕТ ПЕРЕД ХОЛОДОМ

Кто хотя бы раз испытал на себе приступ мигрени, тот меня поймет, какая это невыносимая мука. Боль так изматывает, что места себе не находишь. И хотя сейчас появилось много лекарств, которые снимают боль, часто приступы захватывают врасплох.

Я с мигренью борюсь много лет, с переменным успехом. Но совершенно случайно не очень давно я сделала маленькое открытие в этой неравной борьбе. У меня приступы обычно сопровождаются расширением сосудов, часть лица обычно краснеет. Эти признаки дают минимальное время, чтобы успеть предпринять какие-то опережающие меры. В один из таких моментов я находилась на кухне, занималась уборкой, в том числе и тем, что размораживала холодильник. Чувствуя, как приближается дурнота, я машинально приложила мокрое полотенце, которым собирала растаявший лед из морозилки, к правой половине головы. Обычно боль всегда появлялась именно там. В этот момент почти подсознательно я почувствовала, что становится легче. Тогда я уже сознательно стала остужать полотенце в тазике со льдом и прикладывать к голове. Приступ утих, едва начавшись. С тех пор слежу за тем, чтобы в холодильнике всегда был лед.

Инна Симонова, г. Москва

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Атрофический гастрит: что делать?

У меня атрофический гастрит. Соблюдаю строжайшую диету, но ведь этого, наверное, мало. В крови выявили хеликобактер пилори в больших количествах и назначили антибиотики. Они оказались настолько агрессивными, что я выдержала только 7 дней. Язык покрылся белым налетом, во рту горечь. Тогда назначили диету №5. Мне 70 лет, и этот диагноз сбил меня с ног. Что делать?

Адрес: Терещенко Людмиле Андреевне, 115563, г. Москва, ул. Шипиловская, д. 34, корп. 2, кв. 46

Атрофический гастрит – хроническое заболевание, связанное с воспалением, истончением слизистой оболочки желудка. Истончение приводит к тому, что желудок вырабатывает недостаточно соляной кислоты и ферментов, необходимых для пищеварения.

С чего начинается недуг? У здорового человека клетки слизистой оболочки желудка должны постоянно обновляться. Ведь они непрерывно повреждаются, соприкасаясь с кислотой и пищеварительным ферментом пепсином. Но важнейший защитный механизм обновления может дать сбой. Тогда необратимо уменьшается количество желудочных желез и возникает атрофический гастрит.

Чаще всего он становится следствием хронического воспаления слизистой оболочки желудка. Более чем в 90% случаев атрофический гастрит начинается у людей старшего возраста и является исходом другого вида гастрита – бактериального, или хеликобактерного. Микроб (Helicobacter pylori), который обнаружили у вас, Людмила Андреевна, повреждает слизистую оболочку желудка, и ее клетки гибнут. Когда они уже не могут восстанавливаться, начинается атрофия. Бактериальный гастрит лечится намного успешнее и быстрее, чем атрофический. И атрофия из-за запущенного бактериального гастрита – это всегда последствие опоздания в постановке диагноза и лечении. Вот почему так важно вовремя обследоваться у гастроэнтеролога, а также иммунолога. В наше стрессовое время атрофический гастрит часто стал появляться даже у молодых. Связано это еще и со сбоем в иммунной системе. Почему-то она вдруг «ошибается» – начинает воспринимать клетки своего же желудка как чужеродные и уничтожать их. Нередко такое случается у слишком эмоциональных людей.

Как же лечиться? Сначала надо проконсультироваться у специалистов, включая иммунолога. Лечение зубов и протезирование обязательны, ведь желудок жевать не умеет! Затем под наблюдением врача лечить хеликобактерный гастрит. Больным назначают антибиотик (как в вашем случае) и препарат, снижающий выделение соляной кислоты. Курс – 7-10 дней. Далее идет заместительная терапия: таблетки, содержащие фермент пепсин, необходимый для переваривания пищи. Их принимают во время еды. И еще препарат из листьев подорожника, стимулирующий выработку желудочного сока оставшимися клетками.

Важна и сбалансированная диета №5, которую вам прописали. Питание дробное, порции маленькие, чтобы не было нагрузки на желудок. Острое, соленое, кофе, чай и алкоголь исключить.

Так что лечение вам, Людмила Андреевна, назначили правильно. Есть еще и травки, которые применяют при атрофическом гастрите. Снять воспаление помогут зверобой, корни аира и одуванчика, календула, шалфей, гибискус. По 1 месяцу заваривать каждую траву: 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. Пить настой теплым за 15 минут до еды.

Лечат атрофический гастрит и свежеприготовленными соками из овощей, фруктов. Овощи: картофель, капуста белокочанная, тыква, редька маргеланская или редис дайкон. Понемногу добавлять морковь и свеклу, можно и любую зелень в небольших количествах. Фрукты выбирать несладкие (яблоки, киви, апельсины, грейпфруты). Готовить каждый сок по 7-10 дней, на 1/3 разбавлять его водой (температура 50-60°) и пить за 20-30 минут до еды.

Есть еще и такой старинный метод: съедать 1 печеное яблоко за 1 час до каждого приема пищи. Делать так 1 месяц. Затем есть яблоко через раз, а потом уже 1-2 раза в неделю.

Храп и носовая перегородка

Был у сына в Питере и всю ночь не мог уснуть, так как сын храпит. У него неполадки с перегородкой носа. Что можно сделать? Хотел бы прочитать в газете мнение специалиста.

Адрес: Киселеву В.А., 162430, Вологодская обл., Чагодощенский р-н, п. Сазоново, ул. Свободы, 30

Лечить искривление перегородки носа необходимо только при стойком нарушении дыхания. Например, когда вообще невозможно дышать через один из носовых ходов. Во всех остальных случаях более ощутимые результаты дает лечение слизистой оболочки носа или гайморовых пазух. Например, таких заболеваний, как гайморит, полипы носа, хронический ринит. А искривление перегородки носа лечится только хирургическим путем и в большинстве случаев в условиях стационара. Но прежде чем говорить об операции, учтите, что практически у всех здоровых людей, представителей европей-

ской расы, имеются те или иные изменения перегородки носа. Однако они не причиняют никакого беспокойства. Патологическими считаются лишь те искривления, которые препятствуют нормальному дыханию и приводят к заболеваниям. В связи с этим иногда развиваются болезни ушей и нарушения обоняния, появляются гнусавость и частые насморки. Носовое дыхание чаще всего отсутствует из-за воспалительных процессов. Или же из-за не леченных переломов, когда носовой ход полностью перекрывается перегородкой. Но в таких случаях и после операции по исправлению формы перегородки течение хронического ринита, например, никак не изменяется. Остается и хронический гайморит, и полипы рецидивируют с той же частотой. Если же врач начинает лечение с удаления полипов (неважно, медикаментозного или хирургического), хронического гайморита или хронического ринита, то носовое дыхание обычно восстанавливается. Тогда и хирургическое вмешательство по коррекции перегородки носа не требуется. Насколько оправданно такое вмешательство, каждый пациент должен решать для себя сам. Но сначала все-таки надо вылечить хронические болезни носоглотки и оценить, дышит нос или нет.

Что касается храпа, то он возникает от вибрации мягкого нёба, а не из-за носовой перегородки. Либо из-за заложенности носа в результате перечисленных заболеваний. В любом случае вашему сыну надо обратиться к лор-врачу для восстановления носового дыхания. А еще хорошо бы научиться понимать сигналы своего тела.

С носом связано чувство собственного достоинства, восприятие себя как личности, признание своей уникальности, ценности. А заложенность носа – словно внутренний плач, когда просятся наружу подавленные чувства. Это разочарование в жизни, сожаления о несбывшихся планах, мечтах. Нос не дышит, а значит, открывается рот. Через рот мы не только принимаем пищу, но еще и заявляем о себе с помощью голоса. И когда в душе накапливается что-то невысказанное, одним из способов самовыражения становится храп.

Грецкий орех продлевает жизнь

Пожалуйста, опубликуйте в газете ответ Г.Г. Гаркуши о пользе зеленых грецких орехов. Внуку 26 лет, у него гепатит В. Читала, что зеленые грецкие орехи помогают при гепатите.

Адрес: Чистяковой Ираиде Андреевне, 117312, г. Москва, ул. Вавилова, д. 15, кв. 10

Живет дерево грецкого ореха долго, 300-400 лет, и людям оно способно продлить жизнь. Родина его – Средняя Азия, Кавказ, Балканы. Не случайно в тех краях так много долгожителей.

В этом дереве – целая аптека, все необходимые нам витамины и минеральные вещества. Есть белок, сахар, дубильные вещества. В самих грецких орешках много ценного масла, содержащего незаменимые кислоты. Масло заживляет раны, им лечат термические и химические ожоги, конъюнктивиты, воспаления среднего уха.

Интересно, что в оболочках незрелых плодов (околоплодниках) содержится больше всего витамина С. По количеству аскорбиновой кислоты это лекарственное сырье не уступает цитрусовым, черной смородине и шиповнику. Поэтому из оболочек незрелых плодов грецкого ореха готовят витаминные концентраты.

Также в околоплодниках много провитамина А. Есть и красящее вещество юглон, обладающее бактерицидным действием. В советское время из него делали лекарство от туберкулеза кожи, стригущего лишая, экземы, аллергии. Юглон убивает и стрептококки, и стафилококки. К сожалению, теперь препарата нет в обычных аптеках, его применяют только в ветеринарии. Но можно и самим приготовить целебный отвар из листьев и околоплодников грецкого ореха: 3-5 ст. л. сырья на 0,5 л воды. Прокипятить 15 минут, настоять и процедить.

Помогает при любом дерматите, нарыве, псориазе, выпадении волос и гонит глистов.

Для лечения используют все части грецкого ореха. Полезно есть и сами орешки по 3-5 штук в день.

При таком заболевании, как у вашего внука, очень важно поднимать иммунитет. Для этого вы можете приготовить лекарство из незрелых грецких орехов. Надо нарезать орехи молочной спелости и наполнить ими на 2/3 трехлитровую банку. Залить полностью водкой и поставить на солнце на 2-3 недели. Каждый день поворачивать банку. Потом настойку слить, а орехи засыпать доверху сахаром, перемешать и выдержать 1 месяц. У вас получится густой ликер. Сырье надо хорошо отжать. Настойку принимать по 1-2 ч. л. в день после еды с 1/4 стакана воды. А ликер – по 1 ч. л. после завтрака 1 раз в день. Полезно не только при многих заболеваниях печени, но и желудка.

Обратите внимание и на такое снадобье, как настойка зеленых орехов на очищенном керосине. Впервые этот фитопродукт предложил применять для лечения онкологических больных М.П. Тодик. Действие препарата проверили на животных и людях. Оказалось, что он нормализует и работу печени. А кроме того, укрепляет стенки сосудов, препятствует кровоизлияниям, лечит многие воспаления. Это доказано. А вот доказать, что керосин не вредит организму, М.П. Тодик не смог. Есть только статистика, свидетельствующая о том, что его лекарство помогает людям.

Не все опухоли можно вылечить настойкой зеленых орехов на керосине. Но вот, например, цирроз печени с застойными явлениями и даже жировой гепатоз отступают. «Просыпаются» клетки печени, которые раньше не были активными. Ведь наша печень, как и мозг, работает не в полную силу. В основе вирусного гепатита – аутоиммунная реакция. То есть в организме вырабатываются иммунные тела, «нападающие» на ткани собственной печени. М.П. Тодик ставил эксперименты на себе и тех людях, которые поверили в его снадобье и которым уже некуда было идти. Вы тоже можете найти свое лекарство, все в ваших руках.

Моя бабушка на старости лет отправилась в путешествие чуть ли не по всей России. Врачи напугали ее, назвав несколько устрашающих диагнозов. Тогда бабуля продала живность и уехала из деревни. Полтора года она путешествовала из города в город, где жила у своих детей. О ней очень хорошо заботились, водили по врачам, ей ничего не приходилось делать, только отдыхать и лечиться. Но бабушка чувствовала себя все хуже и хуже, пока не вернулась к себе домой.

Путешествие к себе

Родилась моя бабушка в Тверской губернии еще до революции. Потом большевики объявили ее отца кулаком и выслали со всей семьей в Сибирь. Как раньше у них было крепкое хозяйство, так и на выселках они освоились и со временем зажили хорошо, хоть и пришлось все начинать с нуля. Были черные времена – нищета, голод, болезни, но дедушка с бабушкой любили друг друга и оказались очень сильными людьми. Младшего брата дедушки с беременной женой и маленьким ребенком отправили туда же. И вот в трудные времена семья сплотилась и выжила. И дом они построили, и детей вырастили, и образование им дали. Дети разъехались кто куда, а дед умер, и осталась бабушка одна. Вот и начались у нее проблемы с сердцем.

Она сначала скрывала это от детей, но они все равно узнали, когда соседке пришлось скорую из райцентра вызывать. Попался ей на глаза конверт с нашим адресом, она и дала телеграмму, что бабушка в больницу попала. Мама моя сразу же взяла отпуск, заняла денег и полетела на Дальний Восток, предупредив своих братьев и сестер. Все бабушкины дети собрались у нее в больнице, ухаживали за ней, а когда бабушку выписали, устроили семейный совет. Врачи сказали, что у бабушки ишемия сердца, атеросклероз, гипертония, и если она в свои 70 лет так и будет жить одна, делать тяжелую работу по хозяйству да еще обрабатывать 35 соток земли, у нее может быть инфаркт или инсульт. Поэтому бабушке предложили выбирать, у кого из детей она хочет жить. Все были готовы ее забрать, и бабушка в конце концов согласилась ехать в город, потому что врачи ее напугали. Конечно, кто же захочет жить с мыслью, что в любой момент тебя может разбить паралич!

Вот бабушка и отправилась к старшему своему сыну в Новосибирск, потому что другие дети жили слишком уж далеко.

Дядя Коля выделил бабушке отдельную комнатку в трехкомнатной квартире и всем своим домашним сказал, что бабуле нужен полный покой. Все о ней заботились и готовы были выполнить любые желания, вот только через несколько месяцев все желания у бабушки кончились, настроение испортилось, даже аппетит пропал. Не привыкла она целый день телевизор смотреть и на лавочке с соседками сплетничать. Бабушка поблагодарила дядю Колю и его жену за все и отправилась в Поволжье к средней дочери – тете Нине. У нее все-таки свой дом, хозяйство – то, к чему бабуля привыкла. Тетя Нина приняла ее радушно, выслушала и даже разрешила по хозяйству помогать. Но бабушка чувствовала, что с ней обращаются будто с малым ребенком. Никакого настоящего занятия у нее и там не появилось, а тете Нине – одно только беспокойство, как бы бабуля своему здоровью не навредила. И приехала бабушка к нам в Московскую область.

Мама у меня медик, и в первую очередь она занялась бабушкиным здоровьем. Водила ее к профессорам, доставала лекарства и сама готовила ей народные средства, чтобы поддержать сердце. Когда настало лето, мы всей семьей перебрались на дачу, но и там не удалось бабуле поработать на земле – народу и так много, есть кому огород обрабатывать.

Пока бабуля жила у нас, она мне часто рассказывала о своей деревне. Сама я тогда еще не побывала на Дальнем Востоке, где родилась моя мама, а бабушкины рассказы слушала, как волшебную сказку.

Деревня у нее была совсем небольшая – два десятка дворов, а ближайший поселок с магазинами, школой, поликлиникой и железной дорогой – в 25 километрах. Детей возили в школу на лошадках, а в поликлинику почти не обращались. Вокруг ведь – сопки, а там и пионы, и багульник, и кедровые орешки. А лечебных ягод и ценных трав видимо-невидимо! Даже женьшень – золотой корень там растет. Вот этот лес всех и кормит, и лечит, а в лекарственных растениях почти все разбираются не хуже врача. Из живности разводят коз и птицу, поэтому и молоко есть, и шерсть, и мясо. Чего там только нет! Электричества частенько нет, тогда люди зажигают керосиновые лампы, собираются за семейным ужином и ведут неторопливые беседы...

В этом сказочном месте я оказалась только 20 лет спустя, когда умерла моя бабушка. Все-таки она вернулась к себе домой, погостив у детей. Забрала любимую собаку у соседки, купила в райцентре цыплят и забыла про свою ишемию. Просто стала жить как раньше, в мире и согласии с природой, людьми и собой. Дожила почти до 90 лет, несмотря на больное сердце.

В ее деревне к тому времени многое изменилось: протянули железную дорогу и заасфальтировали шоссе, построили каменные многоэтажки, школу и поликлинику... Чистой речки я не нашла, но мальчишки что-то удили в заболоченной лужице. А вот сопки остались, и настоящий лес тоже. А еще люди – немногословные, но добрые и отзывчивые, которые привыкли много работать и всегда помогать друг другу.

Наверное, это и есть сибирский характер, без которого не бывает сибирского здоровья.

Агафоненок И.П.,
Московская обл.



ПЕНИЕ И ТАНЦЫ ЗАРЯЖАЮТ ЭНЕРГИЕЙ

Маме за 80, но она – самая главная оптимистка в нашей семье. Хотя жизнь ее легкой назвать нельзя. Рано потеряла мужа, моего отца, одна воспитывала двоих детей...

Никто никогда не слышал, чтобы мама жаловалась на судьбу. И если другие пытаются все свалить на судьбу, то она сразу же пресекает такие попытки. Всю жизнь мама работала воспитателем в детском саду. Когда мы идем с ней по улице, с ней постоянно здороваются бывшие воспитанники самого разного возраста. Есть и такие, кто и сам ходил к маме в детский сад, и своих детей водил к ней же.

У мамы побаливают суставы. Чтобы избавиться от болей, она начала танцевать. Танцует при любой возможности: когда к нам приходят гости, или когда сама идет к кому-нибудь на торжество, или когда дома слышит по радио, телевизору хорошую музыку. Она мне говорит: мол, не было возможности натанцеваться, пока была молодой. Еще мама любит петь разные песни, начиная от детских и заканчивая старинными русскими романсами. Считает, что музыка, пение, танцы позволяют человеку очистить душу, снять напряжение, зарядиться положительными эмоциями. Она уверена, что плохое настроение, усталость, депрессию можно снять за несколько минут, стоит только потанцевать под бодрую музыку. Признаюсь, я и сама так делаю. Правда, пока никто меня не видит. Это действительно помогает сбросить негатив и подпитаться чистой, бодрящей энергией. А вот мама никогда не стесняется: танцует и поет, когда хочет. Каждое утро на кухне раздается пение, под которое она готовит нам завтрак. И это «правильный» завтрак (так мама его называет), заряженный положительными эмоциями. И я, и мои дети уже не представляем своей жизни без маминых-бабушкиных прибауток и напевов. Если утром не слышно пения, это может означать, что мама вышла из дома или прихворнула. Вся семья сразу беспокоится, все бегут на выручку в ее комнату. Но такое бывает очень редко. Невзирая на возраст, мама для нас – пример во всем: почти не болеет, не жалуется, умеет радоваться жизни и сохранять самообладание в любых ситуациях. И это держит всю семью в определенном тонусе: ну кто же будет жаловаться на трудности, когда рядом такой человек? Через нашу газету, которую мама всегда читает, я поздравляю ее с весенними праздниками. Мамочка, спасибо тебе за поддержку! Живи, пожалуйста, долго и счастливо рядом с нами!

Морозова Нина Сергеевна, Тюменская обл., г. Ишим

ЧЕЛОВЕК МОЛОД, ПОКА ЕМУ ИНТЕРЕСНО

Пожилой человек больше других нуждается в собеседниках, готовых его выслушать либо поспорить с ним, предложить другую точку зрения на разные события. Таким собеседником для меня часто становятся «Лечебные письма».

Стал выписывать нашу газету, поскольку заинтересовался мнением таких же, как я, бывалых людей (специально не говорю «пожилых»). Как и многие, считаю, что старость далеко не всегда связана с датой рождения в паспорте. Чаще всего это состояние души. Конечно, важную роль играет общее самочувствие. Если одолевают болезни, не каждый способен сохранять самообладание, интерес к окружающему. Но как только у человека пропадает интерес, так он и начинает стареть, угасать – доживать. Уверен, что утрата интереса к жизни пострашнее некоторых недугов. А ведь в наше время столько удивительного! Не хватает времени все постичь, узнать, посмотреть, прочитать. Один только Интернет чего стоит: окно в мир, возможность общаться со всеми, искать новых знакомых! Приведу такой пример. Благодаря Интернету я узнал, что уже давно в наших городах существуют муниципальные образования. С их помощью можно проследить, как и над чем работает твой депутат, за которого ты проголосовал. Мало того, через муниципальные образования можно добиться, чтобы на твоей улице наконец-то навели порядок, убрали мусор, посадили деревья и обустроили детскую площадку. Так что каждый из нас в состоянии найти свой интерес, стимул для активной жизни. Заинтересовать человека может многое – от собственного двора до самообразования.

По совету одного из читателей я стал везде и всюду ходить пешком. Вы даже не представляете, сколько любопытного встречается по пути! Через полгода меня перестали узнавать знакомые так я подтянулся и помолодел. Как же приятно чувствовать себя молодым, сильным! Мне кажется, незачем даже специально искать свои интересы столько вокруг всего, что заслуживает нашего внимания! Только успевай, находи время!

Орловский Геннадий Федорович, г. Санкт-Петербург

Как спастись



Все вокруг оживает, радуется весне. Распускаются первые листочки... И начинается пора тяжких испытаний для аллергиков. Среди наших читателей немало тех, кто страдает от аллергии, причем не только на пыльцу растений. Ведущая нашей рубрики К.И. Доронина считает, что скоро нам некуда будет прятаться от аллергенов – их становится все больше! Что же делать?

ОПАСНОСТЬ ПОВСЮДУ

Что такое аллергия? Это повышенная чувствительность организма к воздействию окружающей среды. Аллергенов вокруг очень много, а проявляется недуг у всех по-разному. У одного человека может развиться бронхиальная астма, у другого – крапивница, аллергический насморк или артрит, непереносимость лекарств или продуктов. Все это аллергические заболевания.

Инфекционные болезни (например, бруцеллез, туберкулез, брюшной тиф) могут сопровождаться аллергией, которая называется инфекционной. Но есть и аллергены неинфекционного происхождения. К примеру, бытовая пыль, шерсть животных, синтетические материалы, красители, стиральные порошки. Еще аллергическую реакцию может вызвать практически любой лекарственный препарат.

Бытовые аллергены чаще всего становятся причиной заболеваний дыхательных путей – насморка, кашля, удушья. Сено или пыльца некоторых растений, которая разносится ветром, вызывают насморк, конъюнктивит.

Чуть ли не все наши пищевые продукты могут оказаться аллергенами. Но чаще всего это молоко, яйца, мясо, рыба, помидоры, цитрусовые, шоколад, мед, клубника, земляника. Пищевая аллергия обычно возникает на фоне нарушений в работе пищеварительной системы: рвота, диарея, а позже – крапивница, лихорадка, даже отек Квинке. Кроме того, предрасположенность к аллергии бывает при сбоях в работе нервной и эндокринной систем (к примеру, надпочечных желез). Сказываются и травмы головного мозга.

Промышленные аллергены – скипидар, минеральные масла, хром, никель, различные красители, формалин, мочевина и другие – нередко приводят к дерматитам. В парикмахерских и косметических кабинетах аллергенами могут оказаться красители для волос и даже сами остриженные волосы.

ГДЕ ЖЕ ВЫХОД?

Интересно, что аллергия может проявляться не только на какие-то вещества, продукты. В некоторых случаях и тепло, и холод, и механические раздражители способствуют образованию в организме веществ, вызывающих аллергическую реакцию. А иногда такая реакция бывает даже на присутствие некоторых людей! О чем это говорит? О том, что скрыто в нашем подсознании. Гнев, страх, агрессия – такие эмоции приводят к болезням.

А количество аллергенов с развитием цивилизации будет только увеличиваться. Поэтому попытки исключить их скоро окажутся бесполезными. И на лекарства от аллергии полностью полагаться не стоит. Правильно подобрать такие препараты очень сложно. Их подбирают опытным путем под контролем врача, и выбор должен быть сугубо индивидуальным.

Значит, надо постоянно тренировать организм, чтобы он стал устойчивым к внешним воздействиям. Первостепенную роль здесь играет здоровый образ жизни: правильное питание, регулярные занятия спортом, физическая работа на свежем воздухе. Желательно чаще выезжать за город, к морю, в экологически чистые места. Особенно это касается детей. И, конечно, надо следить за своими эмоциями, мыслями. Бороться с аллергией помогают и народные средства.

ПАРАЗИТЫ И РЕАКЦИЯ НА ПЫЛЬ

Часто аллергическая реакция бывает на различные виды пыли, в том числе и на книжную. Чаще всего так дает о себе знать нездоровая печень, пораженная паразитами-сосальщиками. Глисты присутствуют и в тонком кишечнике. Они выделяют токсические вещества – продукты своей жизнедеятельности, и печень не может избавиться от накопившихся ядов. А в легкие попадают личинки паразитов, которые ночью передвигаются из дыхательных путей в пищевод.

В таких случаях помогает лекарственный сбор.

Золототысячник – 5 частей, плоды шиповника – 4 части, пижма и корни одуванчика – по 3 части, полынь обыкновенная и хвощ полевой – по 2 части, зверобой и кукурузные рыльца – по 1 части. Все хорошенько измельчить и перемешать. Взять 4 ст. л. сбора, залить 0,5 л кипятка и настоять ночь. Утром поставить на огонь и довести до кипения, но не кипятить. Затем укутать полотенцем на 4 часа, остудить и процедить. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 5 минут до еды. Настой можно готовить на 2–3 дня. Хранить в холодильнике.

Аллергия начнет «выходить»: появляются затвердения и зуд в носу, потом на подбородке, руках и туловище. Эти места следует смазывать серной или скипидарной мазью. Или же применять пасту Лассара, борную мазь. Через месяц наступит выздоровление. Но лечение надо продолжать в течение 6 месяцев. Спиртного в это время не употреблять. Сбор хорош и для детей, только доза уменьшается наполовину.

ЕСЛИ НА КОЖЕ КОРОСТА

Раньше в народе все аллергические высыпания на коже называли коростой. И было одно чудодейственное средство – настой травы короставника полевого. Взять 2 ст. л. травы, залить 2 стаканами кипятка,

от аллергии

настоять ночь. Процедить и пить по 0,5 стакана 4 раза в день через час после еды. Даже затяжные аллергические дерматиты проходят через год такого лечения.

Сок и настой сельдерея пахучего применяется при аллергической крапивнице. Отжать сок из свежего корня и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Детям – по 1 ч. л. Можно пить и настой сельдерея: 2 ст. л. измельченных корней настаивать 2 часа в стакане холодной кипяченой воды. Сам корень сельдерея можно добавлять во многие блюда и готовить из него гарнир, особенно с февраля по апрель, когда картофель, например, уже теряет силу.

Аллергическая сыпь, мокнущая экзема, парша волосистой части головы поддаются лечению настоем из цветков крапивы глухой (яснотки). Цветет она до самых морозов. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. высушенных цветков, настоять ночь, процедить и пить по 0,5 стакана каждые 2 часа, с 8 до 20 часов, независимо от еды.

Очень сильное средство от аллергии разных видов – настой травы чистотела большого: 1 ч. л. сырья залить стаканом кипятка, настоять ночь. Процедить и пить по 1 ст. л. настоя утром и вечером, независимо от еды. Чистотел ядовит, соблюдать дозировку.

РЯСКА ПРОТИВ ДИАТЕЗА

Сейчас очень много деток, которые с самого рождения страдают экссудативным диатезом. Из-за болезни они нередко отстают в развитии, становятся нервными, даже агрессивными. Возможны и приступы эпилепсии. В таких случаях многим помогает порошок ряски маленькой. Применяют ряску и наружно, и внутрь.

– Для приготовления настойки 1 ст. л. промытой свежей ряски залить 100 мл водки, настоять 7 дней в хорошо укупоренной посуде, затем процедить, отжав сырье. На ночь обтирать настойкой ноги до ягодиц и втирать ее в позвоночник.

– Сухую ряску размолоть в порошок. На блюдечко капнуть 1/2 ч. л. меда. Постепенно всыпая порошок из ряски, скатывать шарик до тех пор, пока он не станет твердым. Принимать 3 раза в день за 5 минут до еды, запивая водой.

При аллергии на мед заменить его, например, густым сиропом. Лечение иногда длится до двух лет, зато дает хороший результат при различных аллергических заболеваниях.

ПОПРОБУЙТЕ МУМИЕ

Еще знаменитый врач древности Авиценна советовал принимать мумие по 20 дней весной и осенью. Это чудодейственное природное средство помогает при многих недугах, в том числе аллергии. Сейчас его можно купить в любой аптеке.

– Для приема внутрь мумие разводят теплой водой из расчета 1 г на 1 л. Хорошее мумие растворяется мгновенно и без мути. Принимать раствор по 100 мл 1 раз в день, утром натощак. Если аллергия сильная, то принимать и днем, но дозу уменьшить вдвое. Курс – не менее 20 дней; 1 г мумие хватает на 10 дней. Раствор хранить в холодильнике.

– Высыпания на коже следует смазывать более концентрированным раствором мумие: 1 г на 100 мл воды. Подождать, пока раствор высохнет на коже. Затем смазать подогретым сливочным маслом. Использовать тампоны из бинтика.

Учтите, что мумие обладает мочегонным и послабляющим действием. Несовместимо с алкоголем, кофе и любыми веществами, влияющими на мозг.

Действие мумие бывает очень сильным. Иногда в первые же дни его приема проходят даже приводящие к ночному храпу отеки слизистой оболочки горла, которыми страдают аллергики. Но нельзя довольствоваться этими результатами, надо пройти полный курс лечения.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

• Вместо чая, кофе пить настой цветков череды трехраздельной (только свежий, вчерашний использовать нельзя). Заваривать как чай, настаивать 20 минут, принимать 3–4 раза в день по 100 мл. Лечение длительное. Настой должен быть золотистым. Если он мутный или зеленый, значит, сырье непригодно. Лучше самим собирать череду и сушить ее в тени. Брикетированная трава из аптеки эффекта не дает.

• Всем аллергикам стоит заготавливать впрок и корни одуванчика после цветения, и лопуха в последние дни осени. Хорошенько промыть корни, высушить их в темном месте, растереть в порошок и смешать (поровну). Взять 2 ст. л. порошка, залить 3 стаканами прохладной кипяченой воды и настоять ночь. Утром прокипятить 10 минут на медленном огне и дать настояться до остывания. Пить по 0,5 стакана за 5 минут до еды и на ночь. Снадобье очищает легкие при бронхиальной астме, снимает нервное напряжение, нормализует сон и помогает избавиться от аллергических болей в суставах.

• Помогает и черноголовка обыкновенная. Используется все растение, собранное во время цветения. В зависимости от возраста больного принимать 3 раза в день от 1 до 3 ст. л. порошка из сухой травы. Можно добавлять порошок в пищу. Или же готовить с ним настой: 1 ст. л. на 0,5 стакана кипятка, настоять полчаса непосредственно перед едой и выпить во время еды.

• При изнуряющем насморке, слезотечении, зуде век, то есть поллинозе, принимать порошок из кожицы клубней пиона культурного. Снять кожицу с корня, высушить и растереть в порошок. Принимать за полчаса до еды, запивая водой, по 1 ст. л. 3 раза в день. Дневная доза для детей – до 1 ст. л. (разделить на 3 приема). Если ребенок не может пить порошок, можно добавлять его в варенье.

ХОЛЕЦИСТИТ ВЫЛЕЧИЛ САМ

В свое время меня, 25 летнего молодого человека, поставили на учет из-за болезни холециститом. А вылечился я за 1-1,5 месяца. Врачи были в шоке. Царство Небесное той женщине, которая меня научила способу лечения.

Надо взять 1-1,5 стакана спелого шиповника, бросить в 3-литровую кастрюлю с водой. Довести до кипения и сразу выключить (иначе уничтожаются все витамины). Поставить кастрюлю с этой смесью в более объемную кастрюлю с водой, кипятить данную кастрюлю 3-4 часа, добавляя в нее (большую) воды, так как вода выкипает, но в 3-литровой кастрюле смесь никогда не должна кипеть. После остывания очистить смесь от семечек (предварительно размять), добавить по вкусу сладенького и на здоровье пейте по 1/2 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день.

Синев Г. С., Кемеровская обл., г. Белово

СУСТАВЫ ВЫЛЕЧИТ ГЛИНА

Пришло время, и у меня стали болеть разные суставы. То пальцы, то локоть выкручивает, то плечо разболелось. Но когда дело дошло до коленного сустава, тут уже у меня терпение закончилось, и я обратился к терапевту.

Рассказал ей, что мне стало больно наступать на ногу, что стало невозможно сделать приседание или подниматься по лестнице. Узнав, что мне 65 лет, врач сказала, что это отложение солей, и так и останется до конца жизни. Я совсем сник, загрустил. Но вскоре, на мое счастье, мне попалась книжечка В.М. Травинки «Голубая целительница глина».

Прочитав ее, я понял, что голубая глина мне может помочь, и тут же отправился за 120 км по город Майкоп на реку Курджипс, где эта глина выходит пластами по обрывам своих берегов. Привез ведро глины и стал лечиться, как описано в книжке.

Я очень удивился, когда после 7 процедур боли в коленке исчезли, и вот уже пятый год я хожу, бегаю, приседаю и никаких болей. Просто поразительно. Ведь был уже настоящим инвалидом.

А был еще такой поучительный случай. Увидел я как-то, что соседка моя сильно хромает на ногу. Поинтересовался, в чем дело. Оказалось, что два дня тому назад она оступилась и подвернула ногу, стопа распухла, и ходить было невозможно. Я принес ей ведро голубой глины и рассказал, как лечиться. На завтра, встретив ее на улице, я удивился. Она шла нормальной походкой, не хромая, все боли прошли, опухоль исчезла.

Спустя два года у меня заболел сначала левый тазобедренный сустав, а потом и правый. И только после длительного мучения я наконец-то додумался попробовать для лечения голубую целительницу глину. Положил на кровать полиэтиленовый кулек, на него – лепешку из голубой глины толщиной в два пальца. Размер лепешки должен быть со сковородку.

Лег на эту глиняную лепешку больным местом, прямо голым телом. Лежал 2 часа. Потом встал, вымыл больное место теплой водой. Использованную глину выбросил. На завтра процедуру повторил. И так делал 7 дней подряд, по 2 часа в день. И боль в тазобедренных суставах покинула меня. Сейчас хожу не хромая, без боли. Какое счастье!

Как приготовить глину для лечения коленей.

Для этого надо взять глубокую емкость из пластмассы, стекла или эмалированную, всыпать туда заготовленную глину в таком количестве, чтобы у вас получилась глинная лепешка в два пальца толщиной и размером со сковородку. Влить туда обычной воды из-под крана, но столько, чтобы лепешка получилась не жидкая, а тестообразная. Глина растворяется в воде долго, несколько часов, в зависимости от давности ее заготовки. Берем полиэтиленовый кулек, накладываем на него размоченную глину, раздавливаем ее в лепешку и прикладываем глиной к больному месту. Делаем повязку шарфиком, платком или тряпками, крепим ее веревочками, чтобы не развязалась, и в постель на 2 часа. Потом повязку снять, больное место промыть теплой водой, а глину выбросить. Она уже истратила свои лечебные свойства, и второй раз ее применять бесполезно.

Если кому нужна голубая глина, приезжайте, могу сопроводить вас к месторождению, помочь накопать ее, вынести из ущелья к машине и погрузить.

Никитин Александр Федорович, г. Краснодар

БОЛИТ ГОЛОВА? ВЫБИРАЙТЕ РЕЦЕПТ!

При постоянных головных болях следует обязательно проконсультироваться с врачом. Кроме назначенных им лекарств вы можете воспользоваться этими рецептами.

1. Ст. л. травы зверобоя залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.
2. Сок свежего картофеля по 1/4 стакана пьют при систематических головных болях.
3. Ст. л. цветков клевера лугового заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
4. Свежую лимонную корку диаметром 2–3 см очистить от мякоти, приложить к виску влажной стороной и подержать так некоторое время. Если на коже образуется красное пятно, смазать вазелином.
5. Также можно использовать полоску из мягкой шерсти шириной 7–8 см, спереди она должна прикрывать брови, а сзади проходить под затылочным бугром.

6. Горчичники – натертый на терке хрен или редька – накладывают между лопатками или в области затылка (ниже волосистой части головы), на область икроножных мышц.

7. При головных болях можно применять горячие (но не слишком) ручные и ножные ванны.

8. Прекращению мигрени способствует ежедневное употребление во время еды 1 ч. л. меда с 1 ч. л. яблочного уксуса.

9. При мигрени хорошо помогают припарки (паровые ванны). Поставьте на огонь таз с равным количеством яблочного уксуса и воды, доведите до кипения. Когда пойдет пар, наклоните голову над тазом и вдыхайте пары 75 раз.

Обычно после этого боль прекращается или хотя бы слабеет. Надеюсь, эти рекомендации пригодятся.

Галузо Наталья,
г. Томск

ВЫДОХНИТЕ БОЛЕЗНЬ

Что такое болезнь? Это сигнал о нарушении равновесия в организме. Что-то происходит в организме не так, и прежде чем обратиться за таблетками, надо пересмотреть свою личную историю, и, как это не странно звучит, необходимо поблагодарить Бога, свой подсознательный разум за эту болезнь.

Прежде чем приступить к пересмотру событий, который дал нам стресс, нужно подышать 3-5 минут, пока не восстановится дыхание. Теперь возьмите то событие своей личной истории и вспоминайте его до тех пор, пока в памяти не всплывут все чувства, которые это событие вызвали, затем делайте медленный вдох, перемещая голову с правого плеча на левое плечо, очерчивая кончиком носа полукруг вокруг себя. Смысл этого вдоха в том, чтобы восстановить энергию, так как каждая жизненная ситуация, в которой задействованы чувства, опустошительна для человека.

Вдыхая справа налево, используя энергию дыхания, человек возвращает свою энергию. Сразу за этим следует выдох слева направо. При помощи выдоха человек освобождается от тех чувств, эмоций и мыслей, которые оставили в нем другие люди, участвовавшие в этом событии. Во время дыхания удерживайте зрительный образ события или человека, с которым это событие связано. Забирая свои мысли, чувства и эмоции при вдохе, возвратите чужие мысли, чувства и эмоции при выдохе этому человеку. Делать это нужно совершенно спокойно.

Вспоминайте плохие события. Составьте список всех событий и после каждого пересмотра проговаривайте вслух: «Я благословляю тебя с любовью и отпускаю. Ты живешь в своем мире, я – в своем. Я и ты – свободны!».

Как можно чаще желайте удачи другим людям – это прекрасное лекарство от многих болезней и проблем в жизни.

Жидкова Нина Михайловна,
Тульская обл., п. Шварц

Инфекции, «играющие

Среди возбудителей инфекционных заболеваний, о которых каких-нибудь полвека назад мало кто знал, сегодня в первые ряды выдвинулись так называемые ИППП – инфекции, передаваемые половым путем. Это хламидии, микоплазмы, уреаплазмы, грибок кандида, урогенитальные вирусы и т.п. Они вызывают болезни, которые могут годами протекать почти без видимых симптомов, за что и были названы скрытыми инфекциями. Как же с ними бороться? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач гинеколог-эндокринолог М.О. СЕМЕНОВА.

– Мария Олеговна, в чем опасность инфекций, передающихся половым путем (ИППП)?

– Эти скрытые инфекции (трихомонады, хламидии, микоплазмы и пр.) способны причинить нам немало вреда, и от того, что они часто протекают практически незаметно, опасность только увеличивается. Больной не обращается к врачу, позволяя инфекции длительное время бесконтрольно хозяйничать в своем организме.

Наиболее опасна трихомонада – и не столько сама по себе, сколько потому, что она способствует распространению вируса папилломы человека, который, как уже доказано, является основной причиной рака шейки матки. Если его вовремя не обнаружить, последствия могут быть очень печальными.

Другое тяжкое последствие – это бесплодие, которое вызывается воспалительными заболеваниями, возникшими в результате заражения ИППП.

– Неужели заметить заражение трихомонадой невозможно?

– Заметить можно, но вместо немедленного обращения к врачу многие пациентки, наслушавшись про молочницу (кандидоз), считают, что выделения, в том числе желтые пенистые, характерные для трихомониаза, которые они у себя обнаружили, – это кандидоз. И начинают лечить их соответствующими средствами типа крема с клотримазолом, который в какой-то степени подавляет и трихомонад. Но паразит мутирует, и образуется большое количество атипичных трихомонад, потерявших свои жгутики, – такие формы гораздо тяжелее поддаются лечению.

На самом деле симптомы трихомониаза весьма многочисленны. Самое яркое проявление – это кольпиты, то есть воспаления влагалища, поскольку трихомонада живет только там.

– На другие женские органы эта инфекция не распространяется?

– Обычно слизистая пробка не пускает трихомонаду и другие ИППП дальше шейки матки. В основном они обитают во влагалище и проникнуть глубже шейки матки могут только при насильственном вмешательстве — установке внутриматочной спирали, аборте и т.д.

Однако трихомонада, одноклеточный паразит, обладает другим опасным свойством – фагоцитозом, то есть она пожирает тех «товарищей», кто меньше ее. Это могут быть гонококки, хламидии, вирус папилломы человека, который, как я уже сказала, вызывает рак шейки матки.

– И что плохого в таком фагоцитозе?

– А то, что эти инфекции не погибают, они в трихомонаде – как в контейнере. При ненадлежащем лечении все, что в ней находится, вылезает наружу, и инфекционный процесс идет дальше. Если трихомонаду не пролечить, невозможно уничтожить то, что сидит в ней – нет смысла лечить хламидии и т.д. Кроме того, при трихомониазе идет постоянный воспалительный процесс во влагалище и особенно в области шейки матки, где легче всего внедриться вирусу папилломы человека. И если этот вирус при трихомонаде имеется, то вирусозависимый онкологический процесс разовьется быстрее.

Однако лечить трихомонаду самим с помощью антибиотиков недопустимо. Без соблюдения определенных условий антибактериальные препараты не эффективны. Трихомонады легко приспосабливаются к жизни в агрессивной для них среде, а болезнь при этом приобретает скрытые, атипичные формы, которые диагностировать и лечить гораздо труднее.

– Для многих даже просто решиться пойти на прием к специалисту достаточно трудно…

– Зато какая радость, когда женщина, уже потерявшая всякую надежду родить ребенка, пройдя лечение, вдруг узнает, что она беременна! Одна из моих пациенток сделала мне роскошный подарок: она родила девочку в день моего рождения. Таких случаев много, когда люди по 4-5 лет жили в бесплодном браке, а потом их пролечивали от заболеваний, передающихся половым путем, и рождались дети. Не на один детский садик наберется. Так что прежде чем лечить бесплодие, обоим супругам неплохо провериться на наличие инфекций.

– Расскажите, пожалуйста, про хламидии. Чем они опасны?

– Как и трихомонады, хламидии – это очень активная и сильно патогенная инфекция, передающаяся половым путем, в том числе оральным и анальным. Возможна также передача хламидий перинатально, от матери к ребенку.

Хламидия – своеобразный микроорганизм: не бактерия и не вирус. Клетки мочеполовых органов заглатывают хламидий вместе с их генетической информацией и производят множество новых хламидий. С хламидиозом чаще всего связано воспаление эндометрия матки и придатков, которое может привести к спаечному процессу в придатках и непроходимости труб – наиболее грозному и частому виду бесплодия. Я убедилась, что если у женщины непроходимость труб и какое-то непонятное бесплодие, то почти всегда у нее в конце концов удается найти хламидии.

– Так что же делать?

– По рекомендациям ВОЗ любая сексуально активная женщина должна раз в год обследоваться на хламидии. А у нас женщины, пока гром не грянет, к врачу не идут. Это страшно, потому что когда хламидии уже вызвали спаечный



в прятки»



процесс, начинать лечение бывает поздно. Инфекцию-то мы убьем, но последствия уже не исправим. Поэтому еще раз говорю: никакого самолечения! Чем раньше начато грамотное комплексное лечение, тем легче добиться успеха.

– Что такое микоплазмы и уреаплазмы?

– Это особые микроорганизмы, нечто среднее между бактериями, грибками и вирусами. Раньше они считались условно патогенными инфекциями, но сейчас их начинают относить к абсолютным патогенам, как трихомонады и хламидии. Микоплазмы тоже могут передаваться исключительно половым путем, за исключением заражения ребенка от матери во время родов при прохождении по родовым путям. Уреаплазмы – это разновидность микоплазм, которая просто расщепляет мочевину.

Микоплазмоз у женщин часто проявляется воспалительными заболеваниями матки, яичников и труб, зудом, обильными выделениями. У беременных может наступить выкидыш, бывают послеродовые осложнения.

– А уреаплазмы что вызывают?

– Поскольку эти микроорганизмы питаются, расщепляя мочевину, они поселяются в мочевыводящих органах, вызывая воспаление мочевого пузыря и пр. Из-за особенностей анатомического строения женской мочеполовой сферы (очень короткая уретра) уреаплазмы легко попадают в мочевой пузырь. Именно поэтому женщины так часто страдают циститами.

– Ну, а в целом, по каким внешним проявлениям можно предположить наличие заболеваний, передающихся половым путем?

– Для женщины это зуд, жжение, какие-то выделения – чуть больше или меньше, неприятные ощущения внизу живота и, кстати говоря, тот самый пресловутый цистит. Его начинают лечить разными путями, а нужно сначала посмотреть, нет ли там какой-то инфекции. Обычно женщина говорит: «Наверное, я застудилась». Но когда она так говорит, речь идет, как правило, об уже давно существующем заболевании. Если инфекция «свежая», то это все-таки зуд и жжение, потому что инфекции требуется время, чтобы дойти до придатков и там заселиться.

– Из чего состоит лечение?

– Еще раз хочу подчеркнуть, что лечение скрытых инфекций обязательно должно быть комплексным, а начинаться с постановки точного диагноза, что подчас далеко не просто. Наша задача – насколько возможно, снять отеки, вызванные воспалением, свести к минимуму спаечный процесс, локализовать и по возможности полностью убить возбудителя. Поэтому лечение включает в себя применение антибактериальных и противогрибковых препаратов. Далее надо привести в нормальное состояние иммунитет, чтобы организм помогал нам в лечении. Для устранения последствий заболевания с успехом применяются различные физиотерапевтические процедуры.

– Вы говорили, что женщины часто принимают заболевание скрытыми инфекциями за кандидоз. Что это за болезнь?

– Действительно, сейчас у нас женщины, чуть только почувствовали зуд или заметили у себя какие-то выделения, решают, что это молочница, и бегут в аптеку за свечкой или таблеткой. Почему-то все забыли о том, что симптом молочницы (кандидоза) – это исключительно белые творожистые выделения. Вызывают молочницу дрожжеподобные грибы кандида, которые есть у каждого здорового человека. Их можно найти практически всюду – в молоке, на фруктах, предметах, в пыли воздухе. Но при определенных условиях у человека развивается кандидоз.

– Это заболевание опасно?

– Тяжелые поражения внутренних органов при кандидозе бывают редко. Чаще всего молочница поражает влагалище и наружные половые органы. Но она приносит немалые страдания, а лечению поддается с большим трудом. Иногда молочница развивается при инфицировании половым путем, чаще – за счет наших «собственных» грибов, когда снижаются защитные силы организма. Во многих случаях молочницу провоцирует побочное действие лекарств: антибиотиков, кортикостероидов, цитостатиков и т.д. Но практически всегда к внешним факторам добавляются внутренние, без которых болезнь не возникнет. Это могут быть ослабление иммунитета, сахарный диабет, недостаток витаминов, аллергия, дисбактериоз кишечника, нарушения гормонального баланса, опухоли, хронические инфекционные заболевания, в том числе ИППП, беременность.

– Удается ли излечить молочницу?

– Это заболевание лечится долго и кропотливо, и даже после, казалось бы, успешного лечения бывают рецидивы. Вести наступление на болезнь приходится одновременно по нескольким направлениям: устранять факторы риска, проводить терапию противогрибковыми препаратами, восстанавливать нормальную микрофлору влагалища.

Правильное лечение должно быть индивидуальным, и подобрать его может только опытный врач. Сегодня есть достаточно эффективные наружные средства – свечи, мази и кремы нового поколения. Они снимают клинические проявления молочницы за 1-3 дня. Но для полной гарантии выздоровления курс лечения надо проводить дважды, в сочетании с восстановлением микрофлоры и устранением всех провоцирующих факторов.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ВЕСНУШКИ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВЕСНОЙ

У меня веснушки проступают с первыми лучами солнца. Но я к этому готова. Запасаюсь домашними средствами, которые помогают быстро от них избавиться.

Все, наверное, знают, что хорошим отбеливающим эффектом обладает сок лимона, репчатого лука, кислой капусты, красной смородины. Самое простое – сок репчатого лука.

Натираю луковицу на терке, отжимаю сок, разбавляю его на 1/3 кипяченой водой и в несколько слоев наношу на лицо. Смываю через полчаса, потом смазываю лицо кремом.

Заметила, что после лукового сока исчезают не только веснушки, но и прыщики, покраснения. Кожа становится лучше. Это, кстати, еще и профилактика простуды.

Самойлова Настя, г. Геленджик

УВЛАЖНЕНИЕ И ЕЩЕ РАЗ УВЛАЖНЕНИЕ!

Весной на первом месте в уходе за кожей – ее увлажнение. Позаботьтесь об этом!

За зиму кожа стала грубой, сухой, ранимой. Причем не только на лице, но и на теле. Поэтому нужны срочные меры. Они не отнимут много времени. У каждой из нас найдется вечером полчаса, чтобы заняться собой. Вот самые простые рецепты домашних масок, которые хорошо увлажняют и питают кожу.

1. В растертый яичный желток добавьте 1 ст. л. сливок или 1/2 ч. л. растительного масла, либо 1/4 ч. л. меда и 1/2 ч. л. молотых овсяных хлопьев (для сухой и нормальной кожи).
Размешайте, нанесите на чистое лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой и смажьте кожу кремом.

2. Если кожа жирная, ее тоже надо увлажнять. Для маски взбейте в пену 1 яичный белок, в который добавляйте понемногу во время взбивания 1/2 ч. л. лимонного сока.

3. Для любой кожи подходит и такая маска: сырую морковку тщательно промойте и натрите на самой мелкой терке. Смешайте с 1 ст. л. картофельного крахмала и 1 яичным желтком.

Маски лучше делать регулярно в течение месяца, хотя бы через день.

Гарпунова Лилия, г. Краснодар

СНИМАЕМ УСТАЛОСТЬ НОГ

Вот что поможет нашим ножкам в конце трудного дня:

опустите ноги в ведро с теплой водой на 15–20 минут. Именно в ведро, а не таз, так как вода должна доходить до колен. Но предварительно добавьте по 2 капли эфирных масел базилика, лаванды, мелиссы, розмарина, сандала, ванили и кедра, разбавленных сначала в 1 ст. л. оливкового масла. Если нет масел, можно использовать травы: ромашку, полевой хвощ, тысячелистник, полынь, кору дуба. Смешайте их в равных частях, 3 ст. л. сбора залейте 1 л кипятка, дайте настояться полчаса, а затем процедите в ведро с теплой водой.

После ванночки вытрите ноги и нанесите питательный крем. А если в крем добавить 1-2 капли эфирного масла лимона, то от ног не будет неприятного запаха. Делайте так каждый вечер.

Литвинова Валентина Андреевна, г. Невинномысск

СДЕЛАЙТЕ КРЕМ САМИ

Сейчас стали популярны натуральные косметические средства, в которых вместо консервантов используются растительные масла и экстракты из лекарственных растений. Такую косметику еще наши бабушки придумали, у них другой и не было.

Я несколько лет пользуюсь кремом, который сама делаю по старинному рецепту. Это питательный крем для сухой кожи.

Возьмите 50 г свиного или гусиного жира, 5 г камфорного масла. Растопите жир на водяной бане и смешайте с маслом. Остудите. Наносите на лицо за два часа до сна, обязательно снимайте остатки крема бумажной салфеткой.

Крем питает кожу, разглаживает морщинки. Храните его в холодильнике не более 2 недель. И пусть вас не смущает запах свиного жира – камфорное масло его отбивает, а его польза для кожи огромна.

Левада Анна, г. Киев

ОЖИВЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

Давно всем известно, что весной иммунитет падает, поэтому врачи всем советуют пить витаминно-минеральные комплексы, есть побольше овощей и фруктов.

Нехватка витаминов, замедление кровообращения, ухудшение питания тканей зимой отражается и на нашем внешнем виде, когда приходит весна. Кожа может выглядеть тусклой, поблекшей. Вернуть былую красоту поможет тонизирующий массаж лица.

Подогрейте 1/4 стакана растительного масла, лучше – нерафинированного, и размешайте в нем кусочек вьетнамского бальзама «Звездочка», величиной с булавочную головку. Слегка распарьте очищенное лицо горячим махровым полотенцем и с помощью масла помассируйте лицо и шею по массажным линиям.

Массаж дает хороший результат при курсовом применении: массируйте лицо два раза в неделю в течение месяца.

Саврасова Надежда, г. Нижневартовск

Эхинацея пурпурная, или рудбекия, родом из Северной Америки. Но уже давно она прижилась у нас и полюбилась многим. Не только за приятный запах, яркие цветы, но и за лечебные свойства. Специалисты считают это растение мощным стимулятором, подобным женьшеню.

Эхинацея – любимая эмигрантка

НАСТОЙКА ДЛЯ ИММУНИТЕТА

По аптекам я не хожу. Считаю, что незачем тратить деньги. Ведь снадобья можно сделать и самим, если знать, какие лекарственные растения использовать.

Эхинацея пурпурная – моя любимица. Обычно я ее использую для укрепления иммунитета, готовлю настойку.

Только что выкопанные корни промываю, обсушиваю, измельчаю. Заливаю в стеклянной банке 96-процентным медицинским спиртом так, чтобы он только покрывал сырье. Настаиваю 2 недели при комнатной температуре. Потом процеживаю, остаток отжимаю и переливаю все в бутылочку. В таком виде настойку можно хранить до 3 лет. Принимаю ее по 25-30 капель при переутомлении, в межсезонье, в период эпидемии гриппа.

Это надежное иммуностимулирующее средство.

Заболотнев Анатолий Андреевич, г. Воронеж

ЛЕКАРСТВО НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Сама выращиваю эхинацею, с тех пор как однажды за два дня вылечилась от непонятной немощи. А ведь долго не могла избавиться от болячки. Эхинацея и палисадник мой украшает, и лекарством от всяких недугов служит. Отвар из ее цветков и листьев применяю для того, чтобы нормализовать давление.

Беру 1 ч. л. свежих или сухих цветков и листьев, измельчаю, заливаю 1 стаканом горячей воды



и прогреваю на водяной бане 20 минут. Потом процеживаю и пью по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Отвар меня спасает и от бессонницы. Он помогает при язве желудка, головных и суставных болях, отеках. Кроме того, улучшает зрение, аппетит, настроение и общее самочувствие. Сейчас нередко можно услышать о синдроме хронической усталости. Я от него избавилась за неделю с помощью отвара из корней эхинацеи. Готовить его надо так:

1 ст. л. сухих измельченных корней залить 300 мл воды, прокипятить на водяной бане 30 минут, настаивать до охлаждения и процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

Такое снадобье можно использовать и при острых инфекционных заболеваниях. Оба отвара помогают при простуде и гриппе.

Воскобойникова Элеонора Андреевна, Украина, г. Сумы

КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ

Эхинацея – поистине чудесное растение. Оно богато всеми необходимыми нам веществами. Железо необходимо нам для формирования красных кровяных телец. Кальций незаменим для костей, зубов, что немаловажно в пожилом возрасте. Селен помогает сопротивляться любым болезням. А кремний нужен для формирования тканей, например, после операций. Все это есть в эхинацее. Поэтому она повышает иммунитет, улучшает обмен веществ, борется с вирусами, воспалениями.

Также советую женщинам, у которых уже появились пигментные пятна, смазывать их свежим соком эхинацеи на ночь. Заодно и морщинки станут меньше. Еще рекомендую вам приготовить целебный чай, который будет омолаживать организм изнутри.

Возьмите 3 свежих цветка или 2 ч. л. измельченных корней либо листьев. Залейте 0,5 л кипятка и настаивайте 40 минут.

Чай из эхинацеи пьют по 1 чашке в день для профилактики и оздоровления. А вот в начале любого заболевания – по 3 чашки, чтобы повысить иммунитет и быстрее выздороветь. Такой чай пьют при гриппе, простуде, нарывах, воспалениях, язвах и экземе. Эхинацею обычно принимают в течение месяца. Затем на месяц делают перерыв, который дает возможность иммунной системе восстановиться и заработать в полную силу.

Осипова Вера Михайловна, г. Люберцы

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЭХИНАЦЕЯ?

Эхинацея усиливает иммунную защиту организма. Она мягко стимулирует кору надпочечников, активизируя процесс выработки гормонов. Препараты эхинацеи прекрасно справляются с вирусами и вредными бактериями, а также с возбудителями грибковых заболеваний. Растение считается сильным биостимулятором, воздействующим и на центральную нервную систему.

Как похудеть весной

В это время года очищение и обновление происходят сами собой. А если еще организму немного помочь, то можно быстро привести себя в порядок после зимнего калорийного питания.

Каждую весну придерживаюсь диеты, за время которой удается сбросить от 2 до 4 кг лишнего веса. При этом в моем рационе очень много витаминов. Именно они сейчас необходимы в первую очередь. Но и от недостатка белков не страдаю, так как при такой диете есть можно практически все что угодно. Самое главное – большущая порция салата (преимущественно зеленого) на каждый прием пищи.

Обычно я готовлю листовой салат. Добавляю огурчики, редис, ломтики зеленых яблок, стручковую фасоль, а также зернышки кукурузы. Обожаю свежий и ароматный салатик из нескольких огурцов, смешанных с пучком травы тархуна. Он сразу дарит мне весеннее настроение. Очень люблю белокочанную капусту, помятую с солью, с добавлением помидора. В качестве заправки использую 1 ст. л. несладкого йогурта, смешанного с ложечкой лимонного сока, разными специями, а иногда с уксусом.

В свои салаты кладу разную зелень: укроп, петрушку, базилик, кинзу... А еще – первые травы, которые выросли в дикой природе. Например, одуванчик, мать-и-мачеха, подорожник. Я и летом добавляю такие травки в салат. Но листья у перечисленных растений к лету грубеют, поэтому чаще всего ем мокрицу и сныть. Смешиваю их с морковью, свеклой, салатом-латуком. Не забываю и про свежую молодую ботву, которая также переполнена полезными веществами. Суточная норма калорий при моем питании – 1300. Пить воду, в том числе и минеральную, можно сколько угодно. Также позволяю себе зеленый либо травяной чай на основе зверобоя, ромашки или мяты.

Голода при такой диете не испытываю, так как питание получается разнообразным. Но большая тарелка салата 3 раза в день обязательна. Благодаря ему очищаются кишечник и сосуды. Организм насыщается витаминами, избавляясь от зимне-весеннего авитаминоза. Уже через 2 недели диеты уходят лишние килограммы, а кожа и волосы становятся красивыми.

Продолжать салатную диету можно достаточно долго, если пищеварение у вас не нарушается от сырых овощей. Я обычно соблюдаю ее не менее месяца подряд, чтобы полностью привести себя в порядок перед теплыми деньками.

Прохова Маргарита Николаевна, г. Краснодар

Витаминки с опушки

Пусть еще в лесу не сошел снег, но уже очень скоро я отправлюсь за витаминными травами. Они не только снабжают всю семью «живыми» витаминами, целебными веществами, но и разнообразят наш весенний стол.

Никакие заморские листовые овощи со сложными названиями, выращенные в теплицах, не сравнятся по полезности с родными травами. В наших краях что-нибудь лекарственное можно найти уже в апреле на прогретых солнечным светом опушках или даже на своем участке.

Сначала появляется молодая крапива. Еще снег лежит, а она уже пробивается из земли. В крапиве много витаминов С, В2 и В3, а весной потребность в них особенно чувствуется. В ней и кремний, магний, железо, медь, так необходимые для крови, иммунитета. Молодая крапива не жжется, поэтому кипятком ее обдавать не надо. Просто добавляйте листья в любые салаты. Можно и щи варить, только часть витаминов в таком случае теряется. Зато блюдо приобретает особенный аромат. Еще я делаю сок из крапивы.

Прокручиваю все в мясорубке и отжимаю сок через марлю. Пьем мы его в чистом виде по 1/4 стакана. Или смешиваем с морковным и яблочным соками.

Потом подходит очередь лебеды – великолепного источника белков, в войну она многим спасла жизнь. Берите только ту лебеду, у которой с нижней стороны листьев есть белая опушка. Лебеда, слегка ошпаренная кипятком и политая растительным маслом, – отличный гарнир к мясу, ничуть не хуже капусты. Очень люблю сныть. Тоже сорняк, многим знакомый, но весной он становится прекрасным дополнением к столу. По аромату, да и по составу сныти нет равных. В ней много витамина С и железа. Ее можно есть в свежем виде, а можно делать с ней начинки для пирогов (просто смешать с яйцом и добавить соли). Поделюсь с вами чудесным рецептом.

Варю обычную пшенную кашу. Когда пшено 10 минут покипит, засыпаю 1,5 стакана нарезанных листьев сныти и немного подсаливаю. Сразу снимаю с огня, кастрюлю заворачиваю в шерстяное одеяло и оставляю на час. Получается ароматное и полезное кушанье.

Еще по весне собираю молодые листья одуванчика, пастушьей сумки, клевера, манжетки, мокрицы, яснотки белой – все идет на стол. Вкусно и полезно!

Владимирова Татьяна Григорьевна, Волгоградская обл., Фроловский р-н

Сладость готовлю на рассоле

Этот рецепт в нашей семье хранится со времен бабушки. Она считала, что ничего не должно пропадать, особенно если это полезно. И еще бабушка была человеком религиозным, поэтому в пост, хоть и баловала нас выпечкой, но делала ее с соблюдением всех правил.

Каждую осень мы закатываем много банок с огурцами и помидорами. А оставшийся рассол используем для приготовления супов. И еще делаем с ним рассыпчатое печенье по бабушкиному рецепту. Всегда его пеку во время Рождественского и Великого постов. Необычный, пикантный вкус моего печенья всем приходится по душе. Да еще

и польза для здоровья: вредного жира нет, а вот нужных организму витаминов и микроэлементов из рассола немало.

Для большой порции вам понадобятся: 5 стаканов муки, 2 стакана огуречного или помидорного рассола, 1 стакан сахара, 0,5 стакана меда, 2/3 стакана подсолнечного масла, 2 ч. л. соды. Если хотите, можете добавить подсолнечных семечек, молотых орешков или изюма. Смешайте рассол, мед, сахар и подсолнечное масло. Постепенно всыпьте муку, смешанную с содой. Тесто должно получиться густое и мягкое. Иногда муки может понадобиться меньше или больше – зависит от ее качества. Раскатайте тесто пластами и вырежьте краями стакана печенье. Выпекайте его при температуре 180°, пока оно не станет золотистым.

Получается очень вкусно, рассол дает приятный аромат, и печенье просто тает во рту. Попробуйте – и тоже полюбите его!

Романова Ольга, г. Кострома

Ячневая каша в помощь сосудам

Люблю разные каши, но моя любимая – ячневая. Считаю ее самой ценной, питательной.

Ячмень, из которого делают мою любимую крупу, – зерновая культура, в которой немало белка. Есть витамины группы B, A, E, PP, даже D. В ячневой крупе много полезных микроэлементов – магния, калия и кальция, фосфора, фтора и железа, а также редких (цинка, марганца). Поэтому она улучшает обмен веществ, помогает снизить вес и уменьшает проявления целлюлита. А при регулярном употреблении снижает уровень холестерина в крови, предотвращая атеросклероз и гипертонию. Она омолаживает сосуды.

Если я использую ячку для похудения, то учитываю один секрет, позволяющий насыщаться минимальным количеством каши. Чтобы чувствовать сытость, съев совсем небольшую порцию, за 30 минут до еды выпиваю стакан теплой кипяченой воды. Это помогает не только похудеть, но и очистить организм, и подготовить его к приему пищи. Ведь теплое питье стимулирует выделение желчи. Попить заранее, до еды, очень важно. А сразу после приема пищи я никогда не пью, иначе вода (или, например, чай) разбавит желудочный сок и пищеварение ухудшится. Поэтому любые жидкости полезны только перед приемом пищи или же через 2 часа после.

Ячневую кашу варю специальным способом, который помогает мне усилить нужный эффект.

Всыпаю 1 стакан крупы в 1,5 стакана кипящей воды и варю до тех пор, пока каша не загустеет. Потом, чтобы она упарилась, накрываю крышкой и полотенцем на 40 минут.

Иногда провожу 2-3 разгрузочных дня на ячневой каше. Утром – каша и стакан обезжиренного кефира, в обед – также ячка и овощной бульон. На полдник в такой день балую себя апельсинкой или яблоком. А ужинаю снова кашей и обезжиренным кисломолочным продуктом: йогуртом или кефиром. Вообще-то, на полдник во время разгрузочной диеты можно есть любые фрукты, кроме слишком сладких (бананов, винограда).

Хотя у меня бывает не более 3 разгрузочных дней, я знаю, что можно есть ячку и целую неделю без перерыва. Ведь в ней очень много полезных веществ. А в сочетании с молочными продуктами, овощным бульоном и фруктами получается достаточно сбалансированное питание. Каша усваивается очень медленно, поэтому после нее долго не проходит чувство насыщения. А чтобы польза была максимальной, я полностью исключаю вредные продукты – фастфуд, консервы, сахар и прочие.

Такая диета помогает не только при появлении лишнего веса. Она спасает от кожных заболеваний, аллергии, проблем с пищеварением. И даже может улучшать зрение за счет витаминов и цинка. Ячка считается антиоксидантом, так что она еще и омолаживает организм.

Тягач Оксана Ивановна, г. Донецк

Питание для уставших волос

После зимы волосы у меня становятся слабыми и тонкими. Это понятно, ведь столько месяцев они были укрыты теплой шапкой и не «дышали» свежим воздухом. Поэтому весной ввожу специальную диету, чтобы волосы набрались сил и к лету снова выглядели пышными, блестящими.

И волосам, и ногтям для нормального роста нужен цинк. Он, конечно, входит в состав аптечных поливитаминов, но все-таки лучше усваивается из растительных продуктов. Я делаю суперсалат, все ингредиенты которого богаты цинком.

Отвариваю зеленую фасоль, которую покупаю в замороженном виде. Режу ее, добавляю горсть орешков кешью и приправляю соевым маслом. Ем этот салат через день.

Другое важное для волос вещество – витамин А. Обычно при его дефиците рекомендуют принимать рыбий жир, есть больше сливочного масла и яичных желтков. Но я стараюсь соблюдать пост, поэтому получаю необходимый витамин из растительных продуктов. Лучшие источники – морковь, петрушка и шпинат. Нередко просто режу морковь брусками, сбрызгиваю растительным маслом, присыпаю измельченными травами и грызу вместо чипсов, пока смотрю телевизор.

Снабдить организм биотином, который укрепляет волосы и предотвращает их ломкость, мне помогают помидоры и тот же шпинат. Но самый лучший источник – дрожжи. Я готовлю домашний хлебный квас, сама пеку хлеб. В него, кстати, добавляю семечки льна и грецкие орехи, в которых много жирных кислот омега-3. А это еще одна составляющая для здоровья волос.

Благодаря простым и доступным продуктам, которые к тому же не нарушают мой пост, я полностью восстанавливаю здоровье своих волос.

Артемьева Нина, г. Рязань

Долой усталость!

Вы пришли домой после работы и чувствуете неимоверную усталость? Нет желания и сил чем-либо заниматься?

Несколько простых упражнений быстро приведут вас в порядок!

Для начала сядьте на стул, плотно прижмитесь к его спинке.

1. Разведите руки в стороны, а затем сведите перед грудью и соедините ладони. Сильно надавите одной рукой на другую.

2. Быстро потрите ладонью о ладонь, а затем разогретыми руками потрите свои щеки вверх-вниз.

3. Слегка наклоните голову вперед, постарайтесь прижать подбородок к груди. Потом постучите пальцами по макушке головы, имитирую барабанную дробь.

4. Большим пальцем правой руки нащупайте на затылке впадинку у основания черепа, сильно надавите на нее несколько раз.

5. Положите левую руку на левое бедро, пальцы растопырьте. Средним пальцем правой руки надавите на точку, расположенную в ямочке между указательным и большим пальцами левой руки. Повторите то же для правой руки.

6. Сядьте нога на ногу, правая нога сверху. Плотно захватите большим и указательным пальцами левой руки ахиллово сухожилие правой ноги, сильно надавите и резко отпустите. Повторите то же самое для другой ноги.

7. Несколько раз надавите точку под коленной чашечкой.

После таких процедур прилив бодрости обеспечен!

Свиблова З.И., г. Приморск

ЖКТ работает на «отлично»

Крылатая фраза: «Движение – это жизнь!» – не пустой звук, и подтверждений тому немало. Так почему же многие из нас не желают заниматься даже самыми простыми физическими упражнениями?

Ответ один: «Лень-матушка одолела!» А в результате с возрастом появляются недомогания.

Когда я сам начал регулярно заниматься, то понял, что физические упражнения улучшают работу всех органов и систем, в том числе и пищеварительной. А комплекс, который я хочу предложить вашему вниманию, как раз нацелен на улучшение работы ЖКТ. Но если у вас обнаружены камни в желчном пузыре, то предложенная физкультминутка для вас отменяется, т.к. камни могут начать двигаться и застрянут в протоках.

- Встать ровно, руки на поясе. Выполнить глубокий вдох, максимально втянуть в себя живот. На выдохе расслабиться.
- Встать на четвереньки, поднять голову, сделать вдох и на выдохе скользящим движением перевести правую ногу вперед (к рукам). Вернуться в и.п. и повторить упражнение другой ногой.
- Лежа на спине, подтянуть к себе ноги и оставить их согнутыми в коленях на несколько секунд, затем выпрямить. Повторить несколько раз.
- Продолжая лежать на спине, выполнить левой рукой поглаживания живота без сильного нажима. Направление движений – от правого подреберья, т. е. области печени, к области пупка и далее вниз.
- И.п. – то же. Правой рукой выполнить поглаживания живота по часовой стрелке, сначала только по определенному участку – как если бы вы на часовом циферблате вели руку от 12 к 6. Затем следует погладить весь живот по часовой стрелке. Начинать круговые движения надо вокруг пупка, постепенно расширять круги до периферии области живота, затем постепенно суживать круги и заканчивать в области пупка. Это – первый этап. Затем подтянуть к себе ноги и проделать все то же самое в таком положении. Повторить процедуру при согнутой только правой ноге, потом – только левой.
- Следующее упражнение можно выполнять сидя или стоя. Руки поставить на талию: четыре пальца должны быть направлены на область живота, а большие – назад. И затем выполнять ритмичные и энергичные надавливания на живот четырьмя пальцами.

Не ленитесь, и уже через пару недель успехи будут очевидны!

Соров И.П., Ярославская обл., г. Углич

Помогут муравьишки

Недавно в одном журнале прочитала, что специалисты предложили пациентам использовать муравьев... для улучшения зрения. Людям с ослабленным зрением предлагали выполнять упражнение под названием «Ловушка для муравьев».

Во время прогулки надо найти муравья, посадить его на большой лист белой бумаги и наблюдать за его передвижениями по поверхности листа, иногда очерчивать карандашом окружность вокруг муравья. Потом можно упражнение усложнить, сажая на бумагу сначала двух муравьев, потом – трех. А после занятий, конечно, выпустить муравьишек на свободу.

Считается, что такие тренировки – наблюдения за муравьями – помогают укреплять глазные мышцы. Я попробовала и поняла: пять минут таких наблюдений вполне могут заменить обычную гимнастику для глаз. Теперь с весны по осень, пока нахожусь на даче, ежедневно делаю такую разминку. А в дополнение к этому выполняю еще несколько упражнений для глаз.

- Посмотреть на потолок и потом начать вращать глазами по часовой стрелке, а затем против.
- Не поворачивая головы, смотреть вверх-вниз, влево-вправо.
- Взять карандаш и вытянуть руку вперед. Смотреть на него двумя глазами 3–5 секунд, затем закрыть левый глаз и смотреть на карандаш только правым глазом. Затем снова посмотреть на карандаш двумя глазами, а потом только левым.

Дощорова Н., г. Электросталь

СВ. МАТРОНА ПОДАРИЛА ДОЧЕНЬКУ

Мне 36 лет, газету «Лечебные письма» покупаю регулярно, с удовольствием читаю от корки до корки. Очень люблю рубрику «Лечим душу» – читаешь, и дыхание замирает.

Я хочу рассказать о себе, о чуде, которое произошло в нашей семье. Я родила второго ребенка после 15 (!) лет бесплодия. Мы с мужем в браке уже 18 лет. И всегда мечтали о детках, о большой дружной семье. Поэтому после рождения нашего первенца, сына Ивана, хотели еще детишек. А врачи поставили диагнозы: эндометриоз, бесплодие, миома. Каждый, кто с ними сталкивается, знает, как трудно их победить!

Было все: и слезы, и хождения по клиникам. Шли годы – пролетело 15 лет! А прошлой весной в наш небольшой городок привезли мощи и икону св. Матронушки Московской. И мы с мужем решили пойти к ней.

Стоя в очереди в храме, я наблюдала за молодой мамочкой с доченькой, которые находились передо мной. Смотрела на них и мысленно просила святую Матронушку подарить и мне малыша. А через месяц я узнала, что беременна! Я не поверила своим глазам – тест показал 2 полосы! Это после стольких лет бесплодия. А когда на УЗИ сказали, что у меня девочка, я летала от счастья!

Хоть беременность моя была сложной (отрицательный резус, кровотечение), я верила, молилась Матроне каждый день – утром и вечером. Просила ее помочь мне выносить и родить здоровенькую девочку. Я даже в роддом с собой брала иконочку и молилась перед родами. И Матрона помогла!

И вот 22 декабря на свет появилась долгожданная наша доченька – Маруся. Все прошло хорошо. Девочка здорова (10 баллов по шкале Апгар). Во время беременности я дала обет: если родится здоровый ребенок, обязательно расскажу об этом через вашу газету, что и выполняю. Теперь у нас двое деток: любимый сынок Иван, которому 15 лет, и доченька Мария, наша гордость, наша красавица, ей 1,5 месяца.

Верьте в чудо, и оно произойдет! Ведь по нашей вере нам воздается. И



хочу пожелать всем читателям не отчаиваться, не отступать перед недугом, а верить в лучшее и быть оптимистами. Ведь от наших позитивных мыслей и жизнь налаживается.

Всем здоровья и душевного тепла!

Адрес: Решетниковой Лине, Воронежская область, г. Лиски

ОСВЯЩЕНИЕ ЖИЛИЩА

Мы знаем, какая благодать сходит на квартиру, когда ее освящают. Ведь священник с помощью молитв призывает Святаго Духа и изгоняет злых духов из этого помещения.

Жилище освящается, посвящается Богу и находится под покровом ангела, которой хранит это жилище. Вспоминаю случай, о котором рассказал один батюшка. Он служил в приходе с. Жарки Юрьевецкого района Ивановской области. И к нему за помощью обратилась женщина по имени Раиса. Ее муж был пьяницей, дрался, дебоширил. Дошло до таких крайностей, что жить с ним в доме было невозможно.

И вот Раиса вызвала священника. Он освятил дом. День прошел, наступил вечер. Возвращается с работы муж Раисы – она в окно его увидела. И женщина подумала: «Узнает ли муж, что дом освящен? Почувствует ли?»

Ждет мужа, а его все нет и нет. Прошло минут пятнадцать. Раиса начала беспокоиться, решила выйти навстречу мужу. Открывает дверь, а тот в сенях лежит. Не пьяный – трезвый! Жена спрашивает: «Что же ты здесь? Входи в дом!» Он отвечает: «Я не могу, мне там места нет».

А потом встал, вышел во двор. Закурил, но тут же выбросил сигарету. Походил-побродил и только минут через десять-пятнадцать смог войти в дом. Раиса очень удивилась, увидев, какую силу имеет освящение дома.

Их семейная жизнь стала потихоньку налаживаться. Но в этом деле, конечно, многое зависит от самих людей – от их устремлений, веры. Освящение квартиры полностью не решает наших семейных, бытовых проблем. Оно лишь помогает, настраивает на определенную волну.

Науменко Наталия, г. Орел

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

С большим интересом читаю рубрику «Лечим душу». И сама решила рассказать о том, кому и как молиться в той или иной напасти. Если вы будете с усердием просить святых Божьих угодников и, главное, верить в то, что помощь придет, то вы ее получите непременно!

- Чтобы успокоить себя после вспышки гнева, молитесь прп. Ефрему Сирину.
- От дьявольских помыслов, которые затуманивают ум, спасает молитва архангелу Михаилу.
- Для того чтобы избавиться от алкогольной зависимости, надо помолиться от души прп. Моисею Мурину.
- О благополучном возвращении путешествующих из дальнеи поездки молятся святому архангелу Рафаилу.
- Об обретении пропавших детей (когда неизвестно, где они находятся и живы ли) молятся прп. Ксенофонту.
- В трудных родах помогает св. вмч. Екатерина.
- Есть святые, которые помогают при определенных недугах. Например, при головной боли молятся св. Иоанну Предтече; при заболеваниях глаз – святителю Никите; при болезни желудка и грыже – св. вмч. Артемию; при эпилепсии, лихорадке – св. мч. Агриппине.

Обращаясь к святому, можно найти в молитвослове и прочитать нужную молитву. Или же произнести: «Святой (имя святого), моли Бога о нас, грешных».

Прохоренко Е.Л., Красноярский край, т. 8-904-894-93-06

Когда у меня поднимается температура, я ложусь в постель и отдыхаю, много пью и обычно не принимаю никаких лекарств. Но моя мама очень ругает меня за это и говорит, что для быстрого выздоровления надо обязательно пить жаропонижающие. Мы с ней так и не пришли к единому мнению. Можно ли не сбивать температуру или хотя бы принимать народные средства – травяные жаропонижающие отвары, чтобы не отравлять организм лекарствами?

Кузьмина Елена Юрьевна, г. Омск

Надо ли сбивать температуру?

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

ПОЧЕМУ ОНА ПОДНИМАЕТСЯ?

Уважаемая Елена Юрьевна, в нашем организме настолько все продуманно, что любой происходящий в нем процесс имеет большой смысл. Это касается и повышения температуры, во время которого все обменные процессы в организме ускоряются, а вредные вещества, вызывающие болезнь, быстрее выводятся из тела.

При повышении температуры активнее выделяется интерферон и вырабатываются антитела, дающие организму возможность бороться с вирусами. Получается, что, сбивая температуру в начале болезни, мы сами себе понижаем иммунитет и не даем возможность организму легко справиться с болезнью. Мало того, зачастую отсутствие повышенной температуры при других признаках простуды говорит о том, что организм слабо борется с вирусами и бактериями.

Итак, если вы нормально переносите температуру, и она не выше 38 градусов, не нагружайте себя таблетками. А в случаях если высокая температура держится более 3 дней, обязательно обращайтесь к врачу.

КОГДА ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА

Конечно, если иммунитет уже понижен, то температура может и вовсе не подняться, несмотря на тяжелое общее течение болезни. Или же температура поднимется слишком высоко и станет угрожать здоровью и жизни. Поэтому важно знать свой температурный предел, найти который могут помочь врач и собственное самочувствие.

Если стало тяжело дышать, начались сильная лихорадка, помутнение сознания или судороги, то не надо ждать достижения максимальной температуры – лучше срочно принять меры для ее понижения. При наличии серьезных, хронических болезней, при которых температура может повредить, обязательно посоветуйтесь с врачом о том, в каких случаях необходимо пить лекарства.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ

При любой температуре можно и нужно помогать телу натуральными средствами, главными из которых являются питье и постельный режим. Не увлекайтесь чтением, просмотром телевизора и другими напрягающими организм вещами. Больше спите и не забывайте регулярно пить – хотя бы по несколько глоточков воды или компота, теплого чая с лимоном или травяного настоя. Это важно, чтобы избежать обезвоживания организма и потери большого количества минеральных веществ.

Если вы почувствовали, что заболеваете, и столбик термометра пополз вверх, то сразу же залейте кипятком любые сухофрукты, что есть в доме (можно в термосе). И как только они немного настоятся, начинайте понемногу пить это лекарство для восполнения минерального баланса.

Проследите, чтобы в комнате, где вы лежите, был свежий воздух. Если вас знобит, то накройтесь теплым одеялом или наденьте пижаму, но не надо запирать все окна и форточки на несколько суток. Обязательно проветривайте помещение. Внимательно следите за своим состоянием, все время понемногу пейте какую-нибудь полезную жидкость (но не крепкий чай, кофе или лимонад). Если у вас нет аппетита, то не заставляйте себя есть. При очень высокой температуре еда почти не усваивается и перегружает организм. При желании можете перекусить апельсином или яблоком, выпить овощного бульона или чая с медом и лимоном.

На лоб прикладывайте мокрую прохладную тряпочку. Если нет озноба, то обтирайте и остальное тело. Можно использовать воду, совсем чуть-чуть подкисленную уксусом. Детей вместо уксуса лучше обтирайте отваром кислого винограда.

ФИТОТЕРАПИЯ

- Смешайте 1 часть почек черной смородины и 2 части листьев этого же растения. 3 ст. л. смеси залейте 1 л кипящей воды, дайте настояться 2 часа и процедите. Принимайте в теплом виде по 100-150 мл 3 раза в день как потогонное и жаропонижающее средство.
- Возьмите в равных частях цветки липы и плоды малины. Измельчите все и перемешайте. 1 ст. л. сбора залейте стаканом кипятка, прокипятите 5 минут и процедите. Пейте в горячем виде.
- 2 ст. л. сухих ягод лесной малины заварите 1 стаканом кипятка и выпейте весь настой за один раз. Постарайтесь пропотеть и переоденьтесь в сухую одежду.
- Возьмите ромашку и шалфей, смешанные по 1 ст. л., добавьте в смесь корочку лимона и залейте 0,5 л кипятка. Пейте по 1 стакану трижды в день маленькими глотками.
- В качестве жаропонижающего средства можно использовать смесь из равных частей меда и протертых яблок. Принимайте это средство по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.
- Натуральным средством, понижающим температуру, являются ягоды земляники – их лучше есть в сыром виде, но возможно заваривать и как чай в сухом.
- 1 ч. л. почек осины залейте 1 стаканом кипятка и дайте 1 час настояться. Процедите и пейте по 1-2 ст. л. 5-6 раз в день.

ВЕРНУЛИСЬ ЗИМНИЕ РАДОСТИ

Весной как-то неуместно вспоминать о зиме, но я до сих пор полон приятных впечатлений. Снега в этом году выпало достаточно, да и морозец был хорош!

Любители лыжных прогулок минувшей зимой могли вволю насладиться и погодой, и катанием в окрестностях города. Но больше всего меня порадовало, что наши городские власти возобновили старую традицию – снова ввели бесплатные поезда здоровья. По воскресеньям с нескольких вокзалов отправлялись электрички. Они доставляли всех желающих в пригородную лесную зону, где можно покататься с горок, походить по хорошей лыжне. Жаль только, что ввели специальные электрички лишь под конец зимы. А я помню, как еще в те застойные годы поезда здоровья регулярно отвозили всех желающих за город с начала зимы и до самой оттепели. Это очень хорошее дело: попробуй-ка сам выбраться с лыжами за город! Хлопотно и дорого. А если есть электричка, которая воскресным утром ждет лыжников и просто любителей прогуляться по зимнему лесу, то уже полдела сделано. Остается собраться и приехать на вокзал. И об обратной дороге не надо беспокоиться: на том же поезде тебя привезут к вечеру обратно. А несколько часов активного отдыха (в меру сил, разумеется) – это ли не вклад в копилку здоровья? Я вот всего несколько раз съездил за город зимой, но до сих пор полон впечатлений. И общение, и радость, что побывал на природе, подвигался! Машины у меня нет, поэтому редко удается куда-то выбраться. Вот и решил через народную газету «Лечебные письма» обратить внимание наших руководителей на благое дело.

Думаю, что и летом надо поддержать традицию. Можно ведь возить людей за грибами-ягодами, да и просто погулять, подышать чистым воздухом. Лично я даже готов ездить в лес и для того, чтобы очистить его от следов пребывания



горе-любителей природы. К сожалению, не все считают нужным убрать после себя мусор. Можно даже провести сначала общий субботник по очистке леса, а потом уже ездить просто отдыхать с пользой для здоровья. Давайте всем миром возрождать хорошие традиции!

Андреев Николай Николаевич,
г. Санкт-Петербург

НАПИШИТЕ ОТКРЫТКУ!

Накануне 8 Марта была приятно удивлена таким ординарным, на первый взгляд, событием: обнаружила в своем почтовом ящике поздравительную открытку.

Ее прислала старинная приятельница, с которой мы учились когда-то в одном классе.

Несмотря на то, что давно уже живем в разных городах, мы с приятельницей иногда перезваниваемся, держим друг дружку в курсе событий. То есть связи не теряем. Благо электронная почта теперь имеется почти в каждом доме – спасибо нашим любознательным детям и внукам. И вдруг – открытка!

Сразу же нахлынули воспоминания, теплые чувства, и на душе стало очень приятно. Знаете, так бывает, когда только что поговоришь со старым другом, которого долго не видишь, но о котором часто вспоминаешь. И я подумала: а почему мы перестали поздравлять друг друга по старинке? Почему больше не посылаем открыток? Да, электронная почта и телефон действительно незаменимы. Но только когда надо срочно связаться по делу, передать конкретную информацию. А вот открытку, написанную рукой близкого человека, можно носить с собой, перечитывать снова и снова. И каждый раз окунаться в волну положительных эмоций.

Слова любви, поддержки – лучшее лекарство для души! Теперь мы постоянно куда-то спешим, и осталось совсем немного людей, которые обмениваются обычными письмами. Но вот открытки к праздникам все-таки ничем не заменить.

В каждом доме, наверное, сохранились старые открытки, которые мы бережно храним в заветных коробочках. А что останется потомкам от нас? Диски с записями? Вряд ли. Даже если на них что-то ценное, информация может исчезнуть лет через десять, потому что диски со временем размагничиваются. Да и техника меняется так быстро, что не успеешь оглянуться – и никто уже не будет ими пользоваться.

Очень жаль, что уходит в никуда традиция писать письма, открытки на обыкновенной бумаге. Мы сами лишаем своих потомков памяти. Представьте на секунду, что ваш пока еще маленький внук или ваша внучка через десять-двадцать лет откроет заветную коробку! А там – пачка открыток, и среди них ваши поздравления, например, с окончанием школы... Возможно, вас уже не будет на свете. А потомок снова и снова прочитает те сокровенные слова, идущие от самого сердца, в которые вы когда-то вложили все самое дорогое. Мне кажется, только ради таких минут стоит писать открытки и отправлять их по почте своим близким. И самое главное – ведь нет никаких препятствий: просто купите открытку в любом гастрономе и подпишите ее к подходящему случаю. А потом по пути на работу или куда-нибудь еще бросьте в почтовый ящик!

Усольцева Александра Григорьевна,
г. Великий Новгород

Иногда, чтобы вылечиться, достаточно лишь изменить образ жизни и свои привычки. Правда, это сделать труднее всего. Труднее чем пить выписанные врачом лекарства, лежать на диване и ждать пока все само пройдет. Автор опубликованного ниже письма врач с сорокалетним стажем. Согласитесь – это хороший срок для того, чтобы увидеть какие-то закономерности и сделать некоторые выводы.

Здоровье по наследству

НАСЛЕДСТВЕННОЕ И ПРИОБРЕТЕННОЕ

Вот, например, первый из них. Главным в появлении болезни является не столько генетическая предрасположенность, сколько привычки в питании, образе жизни и образе мыслей, присущие данной семье.

Так уже получилось, что я наблюдала разные семьи в пяти поколениях от бабушек-дедушек до праправнуков. В одной семье существовала привычка довольно плотно есть на ночь: мясо тушеное или жареное, блины, много сливочного масла, мягкий хлеб, копчености. У всех были выражены симптомы разных заболеваний: холецистита, гипертонии, остеохондроза и др.

Вся семья отказывалась менять свои пищевые пристрастия и привычки, поскольку очень сильно никто не болел.

Родилась правнучка. Когда ей было 1,5 года, прабабушка решила побаловать девочку вкусненьким, поскольку та немножко куксилась и сидела дома с насморком. Она нажарила ей блинчиков, обильно помазав их маслом. У ребенка произошел сильнейший приступ холецистита с неукротимой рвотой, которая чуть не свела девочку в могилу.

Эта дружная семья была потрясена. Они были вынуждены срочно менять очень многое в своих привычках, чтобы ребенку не было больно и трудно рядом с ними жить, поскольку состояние девочки требовало изменения в питании. Этот ребенок сидел на строгой диете около 5 лет. Вместе с ней все изменили диету.

В результате все члены семьи стали чувствовать себя гораздо лучше. Это счастливый случай. Но ведь есть и другие.

СПОР С НАСЛЕДСТВЕННОСТЬЮ

Я могу привести много примеров того, как в семье имелись наследственные заболевания, но благодаря правильному отношению к себе, разумной диете и распорядку жизни это заболевание не проявилось у детей или внуков.

Например, бабушка страдала диабетом. Ее дочка тоже. Но дочь, родив ребенка, очень многое переосмыслила в своей жизни и стала воспитывать сначала сына, а потом и дочку совершенно иначе. Конечно, диета была совершенно другой, нежели у нее в детстве. Она стала прививать детям вкус к самостоятельности и желание радоваться оттого, что сами сумели сделать.

Мама к этому времени понимала, что диабет появляется прежде всего у тех, кто хочет, чтобы им всегда помогали, за них многое делали, а главное – несли ответственность за их дела.

Все ее силы были направлены на развитие у детей ответственности и умения получать удовольствие от хорошо сделанного дела. У детей диабет не развился, хотя бабушка свою дочь постоянно критиковала и говорила, что она лишает внуков простых радостей. Она даже просила меня поговорить с ее дочерью и «вразумить глупенькую». Теперь бабушка помалкивает.

ПОСТУПОК – ПРИВЫЧКА – ХАРАКТЕР – СУДЬБА

Старинная русская поговорка гласит: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». А ведь все главные привычки закладываются в семье.

Мне кажется, что все мы недооцениваем роль семьи. Главные навыки жизни идут из семьи, такие как: 1) привычки в питании; 2) в том, когда и сколько спать; 3) как реагировать на разные ситуации – все они формируются у человека в раннем детстве. Впоследствии эти навыки подвергаются только доработке и шлифовке.

Каждый по себе знает, как тяжело отказываться от своих привычек, даже если понимаешь, что они вредны. К великому сожалению отмечаю, что есть люди, которые готовы умереть (и умирают), но не желают отказаться от своих привычек. Как часто я слышала от мужчин во время приступа стенокардии, после моего совета бросить курить и изменить диету: «Если не покурить и не пожрать вкусненько, то зачем тогда жить?!»

Про себя подумаешь: «Если главная радость человека не еда, а жрачка, то, конечно, нам говорить не о чем». Поймите правильно, я ничего не имею против вкусной еды, но почему нужно считать вкусным только то, к чему привык, для меня не понятно.

Вот как стереотип мышления и поведения властвует над человеком, делая его рабом. Тот, кто сумел пересмотреть привычки и даже отказаться от них, оказывается в выигрыше.

ОПЫТ ВЕКОВ

Сотни и даже тысячи раз я говорила людям о пользе православных постов для здоровья человека. Частенько мне объясняли, что у них тяжелая работа и им надо хорошо кушать. Говорю: «А как же ваши предки? Они что, меньше вас работали? Но ведь на Руси посты соблюдали все, даже маленькие дети, после того как мать отняла его от груди. Раз вы живете, то стало быть предки ваши были генетически крепкими и

не вымерли, как мамонты». В ответ только пожимают плечами.

Я вижу, как наши дети стали гораздо больнее и уязвимее своих родителей. Спросите в любом военкомате. Здоровых мальчиков почти не стало. И виной этому прежде всего родители, которые не хотят отказаться от привычек в питании и образе жизни, которые воспитались у них самих благодаря тому, что 80 лет тому назад большевики силой отменили многие правила, по которым жили наши предки. Нас безжалостно вырвали с прежнего места, оборвав корни, и небрежно ткнули в новое место, забывая вовремя поливать и подкармливать. Вот и растет дерево нашей жизни кое-как, мучаясь и болея.

Раньше люди не задумывались, почему нужно делать что-то тем или иным способом – за них подумали предки, передав им определенные привычки и традиции. Теперь мы вынуждены многое в себе менять и заново нарабатывать себе правильные привычки, уже исходя из нового понимания жизни и ее законов.

САМАЯ ТЯЖЕЛАЯ РАБОТА

Я не знаю тяжелее работы, чем перекраивание себя. Легче работать до изнеможения, чем отказаться от своих привычек. И вот тогда человеку на помощь приходит болезнь.

Хочешь, не хочешь, а приходиться менять свои привычки на более здоровые. Только после этого люди начинают думать, перестраивать себя. Результат оказывается иногда просто потрясающим. Продолжительность жизни увеличивается вместе с бодростью.

Получается, что болезнь это благо, конечно, если после нее человек изменился к лучшему, что-то осознал, изменил в себе, а не стал полным инвалидом. Болезнь зачастую приходит остановить нас от неправильных поступков.

С годами поняла, что 95% всех болезней проистекают из неправильного поведения людей, и как их не лечи, они все равно будут болеть, пока не изменят своего отношения к жизни.

Вера во врачей у нас в стране необыкновенно высока, но это связано с тем, что люди не хотят взять на себя ответственность за свою жизнь.

Так хочется, чтобы врач (внимательный и умный) выписал таблетки, или, на худой конец, уколы, и сразу стать здоровым.

Медицина шагает вперед семимильными шагами. Врачи творят чудеса, спасая безнадежно больных. Лекарственная терапия поднялась на такую высоту, что теперь можно вылечить лекарствами такие болезни, которые раньше не поддавались излечению. Но люди продолжают болеть не меньше, чем раньше.Последние годы стал заметен интерес людей к вопросам профилактики заболеваний, особенно у молодежи. Это радует и обнадеживает.

Дай Бог, чтобы наши дети стали здоровее и умнее нас, и болезнь не приходила к ним, чтобы остановить от неправильных поступков.

Ольга Потехина

НАСМОРК – НЕ ШУТКА, А УГРОЗА

Это я сейчас понимаю, что многие болезни начинаются с насморка. Если вовремя не начать лечение, насморк может перерасти в серьезные заболевания. Например, бронхит или даже воспаление легких.

Инфекция, которая поначалу располагается в носу, при недостаточном лечении нередко плавно спускается вниз, в бронхи. А вот у меня после насморка начался отит. Очень долго не могла понять, откуда он вообще взялся. Уже позже, восстанавливая цепочку событий, догадалась, что легкомысленно пыталась поскорее избавиться от насморка, не долечив его основательно, и процесс пошел... Мало того, острый насморк превратился в хронический. То есть в моем организме инфекция поселилась надолго и «заглянула» в уши.

Вот почему не стоит заниматься самолечением даже насморка, если он не проходит через неделю или часто возвращается. А я вот надеялась вылечиться за один вечер. Привычно прополоскала горло раствором соды с 3 каплями йода на стакан, в нос закапала сок свеклы, прогрела ноги в тазу с горячей водой и горчицей. Вроде полегчало, и наутро я уже побежала на работу. А когда через 3 недели нос снова стал «хлюпать», решила, что у меня аллергия. Весна как раз была в разгаре. Раз самостоятельно себе поставила диагноз, то, конечно, к аллергологу идти и не думала. А еще через 2 недели бегом побежала в поликлинику с острой болью в ухе.

Отит был тяжелым, и лечиться пришлось долго. Заодно врач нашел у меня изменения в слизистой оболочке носа. Обнаружилась и патология перегородки. Конечно, я хотела докопаться до истинных причин своих проблем. И врач мне подробно объяснил, как из-за недолеченного насморка начинаются другие болезни. Именно потому и решила написать в «Лечебные письма», чтобы предостеречь читателей: насморк – не шутка! Лечить его надо сразу и основательно, до исчезновения последнего симптома. Лучше всего сходить к участковому врачу, взять больничный лист и в течение нескольких дней дотошно проделать все бабушкины процедуры, проверенные временем. Например:

дышать над картошкой, промывать нос соленой водой и прогревать его горячей солью, надевать носки с горчицей.

И через неделю уже можно будет нормально жить. Без осложнений, некоторые из которых способны отравить всю последующую жизнь.

Супрун Оксана,
г. Нижний Новгород

ВАРИКОЗ: ГЛАВНОЕ – ОСТАНОВИТЬ ВОВРЕМЯ

Почему-то в нашем представлении варикоз – это безобразные узлы из вен на ногах, чаще всего у женщин. Поэтому когда на голени вдруг появляется мелкая сосудистая сеточка красного цвета, опасений она, как правило, не вызывает. И напрасно.

Именно сосудистая сеточка и есть один из первых симптомов варикозного расширения вен. Надо срочно принимать меры, чтобы уже через год или два не появилось страшных узлов, упомянутых в начале письма. Меня надоумил муж, когда я ему пожаловалась: мол, как некрасиво... Он и выгнал меня к врачу.

При варикозном расширении вен истончаются стенки сосудов. Они неравномерно расширяются и со временем образуют узлы. Причины могут крыться в слабости венозных клапанов, в наследственной предрасположенности, а также в интенсивной нагрузке, например, при стоячей работе. Избыточный вес – тоже одна из причин. С него и надо начинать избавляться от болезни. Ведь каждый килограмм – нагрузка на сосудистую систему и весь организм. Важно устранить все внешние факторы риска и постоянно себя контролировать.

Я начала с самого простого, что можно было придумать. Чтобы улучшить отток крови от ног, при каждой возможности делаю такие упражнения.

- Ложусь на спину, поднимаю руки и ноги перпендикулярно туловищу и начинаю ими трясти по 5 минут. Это упражнение известно тем, кто знаком с методикой оздоровления Кацудзо Ниши.
- И еще одно простое упражнение, не менее известное: несколько раз в день «встряхивать» все тело. Надо приподняться на носках на один сантиметр и резко опуститься на пятки.

Придется позаботиться и о том, чтобы вся обувь была комфортной, на удобном среднем каблуке. Есть еще один фактор – нервы. Не зря говорят, что все болезни от нервов, и варикоз – не исключение. При нервном напряжении напрягаются и наши мышцы, в ногах тоже. Вены пережимаются, и нарушается их функция.

Народная медицина располагает целым арсеналом рецептов профилактики варикоза. Помимо того, что я уже перечислила, полезно пить травяные настои, разжижающие кровь и укрепляющие стенки сосудов. Каждый может подобрать для себя то, что нравится, начиная с чесночной настойки. Мне же по вкусу напиток из мускатного ореха.

- Измельчите в кофемолке мускатный орех, 1 ч. л. порошка залейте 200 мл кипятка, размешайте и пейте по 0,5 стакана напитка 2 раза в день, утром и вечером.

И еще один совет: если с венами неполадки, придется отказаться и от русской бани, и от сауны. Тепло усиливает кровообращение, а значит, увеличивает нагрузку на вены. Зато массаж кусочком льда или холодной струей из душа – то, что нужно.

Таким образом, контроль и постоянное внимание к венам помогут избежать тяжелых последствий варикозного расширения.

Прохорова Антонина Николаевна,
г. Саратов

ЗДОРОВАЯ СПИНА НЕ БОЛИТ

Всякий раз, когда вижу, как кто-нибудь, надрываясь, тащит тяжесть в одной руке или пытается приподнять неподъемный груз, у меня сжимается сердце. И я сразу пытаюсь предупредить даже незнакомых людей, что нельзя так делать. Позвоночник надо беречь!

Несмотря на необыкновенную прочность позвоночника, повредить его очень легко. А последствия травмы могут оказаться слишком серьезными, иногда даже необратимыми. Я тоже до поры до времени не заботилась о себе. Одна растила ребенка, когда муж учился в другом городе. Часто приходилось в одной руке нести младенца, а в другой сумку с продуктами. Жили мы на 6-м этаже, а лифт работал очень редко... Последствия такого «героизма» сказались не сразу, а лет через десять.

В один ужасный день поясницу пронзила острая боль. Передвигаться было невозможно, разве что ползком. Вызвала скорую помощь. Мне сделали укол и направили к неврологу. В итоге выяснилось, что у меня две грыжи в поясничном отделе позвоночника и еще смещение позвонка в том же отделе.

Часто выход в таких ситуациях один – операция. Только вот потом грыжи могут появиться и в других отделах позвоночника. Повернуть вспять процесс их образования невозможно, но можно снять мышечные зажимы. Они неизбежно возникают при защемлении нервных корешков в позвоночнике.

Все это мне объяснил врач, когда удалось снять острую боль. Доктор назначил курс лечебной физкультуры, без которой невозможно восстановиться. Ведь движения необходимы мышцам, которые удерживают позвоночник в правильном положении. И вот тогда я снова допустила ошибку: легкомысленно отнеслась к выполнению упражнений. Через два месяца приступ повторился. И снова пришлось спасаться обезболивающими уколами, принимать противовоспалительные лекарства. Стало понятно, что шутить с болезнью больше нельзя.

С того момента освоила все упражнения из лечебной гимнастики. И постоянно помню, что в моем случае нормальная жизнь – только в движении. Каждое утро плаваю в бассейне, трижды в неделю хожу в спортзал и тренирую мышцы (очень осторожно). Больше никаких тяжестей и перекосов позвоночника! Не хочу закончить жизнь в инвалидной коляске.

И снова повторю: берегите позвоночник! Болит спина – бегом обследоваться, не надо терпеть. Кроме того, соблюдайте простые правила:

- научитесь правильно поднимать тяжести;
- не засиживайтесь подолгу на одном месте;
- следите за весом. Каждый лишний килограмм давит на позвоночник и деформирует его.

Не так уж много этих правил, которые всем надо знать с пеленок. Берегите себя!

Баркова Людмила, г. Санкт-Петербург

НЕ ЗАМОРОЗЬТЕ СВОЮ СИЛУ

У моего брата появился геморрой. Болезнь не самая приятная, а для мужчины в расцвете сил еще и вызывающая чувство неловкости.

К врачу он не пошел. Послушав совета сослуживца, попробовал лечение, которое дорогого ему стоило. Знакомый порекомендовал делать свечи изо льда. Брат у меня рад любому способу лечения, не связанному с лекарствами. Сам делал свечи и держал их по 3 минуты. Кожа вокруг немела, ощущения неприятные, но «лечился». Ведь боль ненадолго проходила. Сделал 5 процедур, после которых начал бегать в туалет по-маленькому каждые 5-10 минут. И мужская сила пропала. Сходил все же к урологу, сдал анализы. Диагноз – простатит. Хорошо еще, что в начальной стадии. Теперь брат лечит простатит, а от геморроя нашел другие рецепты. Я поискал информацию и узнал: холод при геморрое действительно помогает, но кратковременный, на 20-30 секунд.

Устраняют геморрой замораживанием только в клиниках, да и то не во всех, на специальном оборудовании. Но зачем так себя мучить, если немало других, более эффективных и менее опасных средств? Так что подозрительные советы других неплохо бы сначала перепроверить, прежде чем все испытывать на себе.

Леонов Сергей, г. Киев

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ БАНКА-ОБМАНКА

Старший сын, а за ним и внук начали слишком увлекаться энергетическими коктейлями. Оба работают с компьютерами. Иногда они засиживались до утра и «поддерживали» себя «окрыляющими» напитками.

Сын и внук утверждали, что только благодаря таким напиткам можно работать в столь напряженном режиме, и что это лишь временное средство на период сдачи срочных заданий. Только мы с невесткой стали замечать, что пустых банок по утрам все больше. После таких «бодрых» ночей иной раз они по 2 дня приходили в себя. Иногда просто не могли подняться с постели. Я решила выяснить подробнее, как же действуют энергетические коктейли и что в них намешано.

Узнала, что во многих цивилизованных странах подобные напитки можно купить разве что в аптеках, а не в любом киоске, как у нас. По составу – настоящая «химия». Туда входят вещества, которые ближе к лекарствам, чем к пищевым продуктам, и в немалых количествах. Например, экстракты женьшеня и лимонника, огромные дозы таурина и кофеина (в одной банке доза в 2-3 раза превышает допустимую дневную норму). Некоторые производители добавляют и синтетические витамины. В общем, сильные стимуляторы, за счет которых возникает ощущение бодрости. Только вот энергии они как раз не дают, а лишь вынуждают организм расходовать собственные резервы. Когда же энергетические ресурсы подходят к концу, сколько бы вы ни пили коктейлей, бодрее точно не станете. Наоборот, свалитесь в полном упадке сил. Придется потом долго отдыхать и отъедаться.

Что уж говорить про красители, ароматизаторы и прочие добавки! Обыкновенная «химия», разбавленная водой и упакованная в яркие, красивые банки. А надписи на них обещают покупателям бесконечный источник энергии.

Знаю, что вряд ли кто из читателей «Лечебных писем» пьет такую гадость. У нас у самих энергии хоть отбавляй благодаря общению друг с другом и с природой. Но у многих есть дети и внуки, которые могут «подсесть», как сейчас говорят, на опасные коктейли. И простыми уговорами не поможешь. Своим я все подробно рассказывала, но безрезультатно. Тогда мы с невесткой договорились действовать методом честного обмана. Стали давать ребятам свежие соки, напитки с шиповником и медом, холодный зеленый чай с вареньем.

За работой они автоматически могли проглотить что угодно. С домашними напитками пустых ярких банок становилось все меньше.

Когда мы видели, что родные засиживаются за компьютерами, но уже не работают, а просто играют, делали им чай с шишками хмеля и мелиссой. И на столы ставили плошки с сухими успокоительными травами.

Через полчаса оба зевали и шли спать. Поначалу еще ворчали, что мы их усыпили, но потом сами привыкли соблюдать режим. Попробовав натуральных напитков, таких вкусных и полезных, дающих настоящую энергию, оба они постепенно отказались от «химии».

Жаркова С.Г., г. Магнитогорск

ВРЕД С РАННИХ ЛЕТ

Никогда никуда не писала, а после сегодняшней прогулки просто сердце кровью обливается. Нашу газету читаю уже давно, и так захотелось поделиться! Многие, наверное, видят такое каждый день, да внимания не обращают.

Пошла сегодня с утра погулять в Сосновский парк. Погода солнечная, воздух свежий. Кругом детишки резвятся, мамы с колясками гуляют. Но от вида некоторых из них у меня испортилось настроение. В Петербург я переехала не так давно, а в своем родном городе такого не наблюдала... Может, просто город был маленький, все у всех на виду? Да и к старым традициям в глубинке относятся серьезнее. Здесь же идут молодые мамы, катят перед собой коляски с малышами, которые улыбаются мамочкам, и... держат в руках банки с пивом, курят сигарету за сигаретой и весело щебечут друг с дружкой. У одной ребенок заплакал, так она на него лениво так посмотрела, гаркнула что-то и вернулась к разговорам с подругами.

Никогда столько курящих женщин сразу не видела. И чтобы так детей шпыняли – тоже. Вот сидит мама на скамейке возле детской площадки. Если что не так, возьмет малыша

за шкирку, да как тряхнет! Наорет, отбросит – и дальше сидит. Да это же твой ребенок, и никого у тебя не будет роднее!

Может, я в брюзгу старую превратилась, отстала от жизни? Только ведь давно известно, что у малышей многие привычки закладываются с детства. И копируют они прежде всего самых близких, своих родителей. Да, и в наше время некоторые женщины курили, выпивали, скандалили – всякое непотребство случалось. Но уж не на людях, и таких матерей было намного меньше.

Мы своим примером даем детишкам задел на будущее. Откуда же у них будет здоровье, физическое и психическое, если с ранних лет они видят такое? Не удивительно, что подростки сейчас спиваются, что из них так и рвется агрессия.

Я сама бабушка, внуки уже взрослые. С детства учила их беречь здоровье и детей воспитывала так же. У нас в семье никто не курит, алкоголь – только по большим праздникам. Но многим родителям сейчас не до детей. Поэтому у меня такое предложение. Если мамы и папы не могут жить по принципу «не навреди детям своим», так давайте хотя бы мы, бабушки и дедушки, поможем внучатам!

Галеева Зинаида Николаевна, г. Санкт-Петербург

ОПАСНЫЕ ЦАРАПКИ

Недавно мы столкнулись с болезнью, о которой никогда и не подозревали. Пишу не для того, чтобы запугивать, а чтобы читатели были осторожнее и, когда надо, сумели оказать первую помощь.

Мы приютили уличного котенка. Сходили к ветеринару, сделали все прививки, вывели блох и глистов. Тимошка (так назвали кота) быстро рос и радовал нас игривостью, лаской. Он словно благодарил нас за спасение.

Муж очень любил играть с котиком. Особенно ему нравилось дразнить его руками, чтобы тот за ними охотился. Тимошка обычно прятал когти, но иногда все-таки царапал. Однажды в запале игры котик царапнул мужа слишком сильно, и пошла кровь. Тот промыл ранку водой и забыл про нее. А через неделю она начала опухать, гноиться. Воспалились лимфоузлы под мышкой, поднялась температура. Муж чувствовал слабость, как при гриппе. Сходил в поликлинику, сдал анализы. Сначала поставили диагноз ОРВИ. Хорошо, что потом врач обратила внимание на царапину! У мужа оказалась так называемая болезнь кошачьей царапины.

Получить ее можно от любой кошки, самой чистой, поскольку это обычный микроб, который всегда у них живет. И кот наш не виноват в том, что хозяин не обработал рану как следует.

Мой совет: если вас (а особенно детей) кошка даже слегка царапнула, сразу же обработайте царапину! Можно промыть ее перекисью водорода, приложить компресс с настоем календулы или подорожника. Вообще, подойдет любой антисептик. И тогда ничего у вас не заболит.

Болезнь чаще всего проходит сама. Но чтобы выздороветь быстрее, надо повышать иммунитет – пить больше ягодных морсов, соков с витамином С. Если болячку не запускать, то осложнений не будет.

Мария и Иван Кортневы, г. Барнаул

ПОДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!

Всех, кто читает мое письмо, хочу предупредить: будьте, пожалуйста, осторожны с антибиотиками! Принимая их бесконтрольно и без необходимости, вы губите не только свое здоровье, но и вредите детям, внукам.

Я уехала в Германию к детям еще 15 лет назад, но стараюсь чаще приезжать на родину, в Омск. И вот что не раз замечала в российских аптеках: люди без рецептов покупают себе антибиотики. «Мне бы что-нибудь от бронхита», – и фармацевты их продают, да еще и дают рекомендации. Вот и мои друзья подтвердили, что в России действительно можно купить такие сильные препараты без рецептов. Многие сами себе их прописывают.

У нас в Германии такого даже представить невозможно. Хотя проблем тоже хватает, и раньше врачи прописывали антибиотики по любому поводу. Но в последние годы стали очень осторожными, потому что появляется все больше устойчивых к ним бактерий. Многие инфекции уже не лечатся, так как микробы научились сопротивляться даже самым сильным лекарствам. Почему?

- Во-первых, как только симптомы болезни проходят, человек нередко прекращает прием антибиотика. Для бактерий это – как для нас с вами прививка. Если не пройти полный курс лечения, то выжившие микробы становятся только сильнее. И тем самым лекарством их уже никогда не убьешь! А ведь все мы постоянно передаем микробов друг другу. Поэтому не только вам, но и окружающим больше не поможет прежний антибиотик.
- Во-вторых, некоторые пьют антибактериальные препараты при вирусной инфекции, простуде. А ведь антибиотики на вирусы вообще не действуют, но организму вредят! В результате – дисбактериоз, проблемы с печенью, снижение иммунитета. И опять же – появление бактерий, устойчивых к антибиотику.

В России накоплен огромный опыт народной медицины, которая часто и эффективнее, и безопаснее. Так зачем же стрелять из пушки по воробьям и держать в аптечке антибиотики «на всякий случай»? Оставьте их для лечения действительно тяжелых болезней. Иначе скоро все снова начнут умирать даже от воспаления легких. Наши дети вообще останутся без защиты перед опасными инфекциями! Тем более что мы и так постоянно едим эти антибиотики с мясом, птицей, рыбой... Даже получаем их с водой. Давайте же подумаем о будущем!

Гольм А.А., Омск – Гамбург

Берегите

Кому из нас не знакомы боли в спине? Они могут возникать в любом возрасте. По свидетельству врачей, добрая половина взрослого населения страны страдает от периодически повторяющихся болей в спине, которые длятся не менее трех дней. И хотя у большинства людей они проходят после лечения, у некоторых боли все же становятся хроническими. Можно ли как-то предотвратить боли в спине, и чем помочь, если они уже возникли? На вопросы «Лечебных писем» отвечает главный врач медицинского центра «ДА» Б.К. ШАКЕНОВА.

– Баяна Кожахановна, почему так часто у людей возникают боли в спине, пояснице, вообще в области позвоночника?

– Действительно, боли в спине – одна из самых частых причин обращения пациентов к неврологам, ортопедам, хирургам, ревматологам, терапевтам. В течение жизни эти боли возникают у 70-90% населения, до 25% людей жалуются на них ежегодно, а у 30% болезнь приобретает хронический характер. И неудивительно – ведь у болей в спине множество причин. Например, инфекции (грипп, ангина, ревматизм, хронические инфекции полости рта, среднего уха), гинекологические заболевания, болезни почек и др. Или интоксикация – алкоголем, свинцом, мышьяком. Но гораздо чаще боли в спине бывают связаны с физическим перенапряжением, вибрацией, резкими движениями с поворотом туловища, местными переохлаждениями и, конечно, заболеваниями позвоночника.

– Что относится к заболеваниям позвоночника?

– Прежде всего изменения межпозвонковых дисков, в том числе протрузии и грыжи дисков, а также костные нарушения в позвонках. Причиной болей также могут быть мышечные поражения и травмы. Особо следует учитывать аномалии развития, родовые травмы, сколиозы и прочие ортопедические проблемы, ведущие к нарушению осанки, в том числе плоскостопие. Есть также симптомы, на первый взгляд со спиной не связанные, но это серьезные «звоночки», которые не должны ускользать от внимания врача. Я имею в виду боли, нарушение чувствительности и движений в конечностях, а также нарушение функций тазовых органов, в частности, недержание мочи и стула и нарушения мочеиспускания.

– Не способствуем ли мы сами развитию заболеваний позвоночника?

– Безусловно, способствуем, особенно в мегаполисах. Организму современного человека приходится работать в тяжелейших условиях: напряженный суточный ритм, сидячая работа при недостатке движения вообще, короткий сон, несбалансированное питание с нарушенным ритмом приема пищи, психологические нагрузки и еще многое другое. Да, у организма есть резервы, он может приспособиться, переждать, повернуть внутренние процессы в ту или иную сторону. Но все имеет пределы. Раздражающие факторы накапливаются, регуляторным системам приходится работать все больше. Это увеличивает наш биологический возраст, снижается работоспособность, мы хуже выглядим...

– То есть заболеваем?

– Нет, на начальном этапе эти изменения еще нельзя назвать болезнью, с ними достаточно легко справиться. Но если вы ничего не предпринимаете в ответ на сигналы организма – усталость, плохое засыпание, прибавку веса, раздражительность, снижение эмоциональности, то происходит срыв процессов регуляции и развивается болезнь. Постоянная нехватка времени, быстрые перекусы приводят к нарушению обмена веществ в организме, а неправильные физические перегрузки способствуют возникновению болезней, в том числе и заболеваний позвоночника. Но если мы будем прислушиваться к себе, периодически проходить обследования, своевременно начинать лечение, наш организм даже в солидном возрасте скажет нам спасибо.

– Чем так опасны боли в спине?

– Они опасны не сами по себе. Боли в спине могут быть первыми признаками развития межпозвонковых грыж разных видов, а также грозных неврологических заболеваний, в том числе опухолей и воспалений тканей, прилегающих к спинному мозгу, полостей в спинном мозге и т.д. Только осмотр врача и результаты назначенных им дополнительных исследований (клинические анализы крови и мочи, УЗИ, рентген, КТ, МРТ) дают возможность правильно поставить диагноз и своевременно назначить комплекс лечебных мероприятий, исходя из причин, вызвавших данную патологию. От этого зависит качество жизни больного.

– Почему лечение часто бывает неэффективным?

– Это происходит, в первую очередь, в тех случаях, когда лечение направлено на устранение симптома, а не причины болезни. Вот, кстати, серьезный аргумент против самолечения. Во-вторых, лечение бывает неэффективным, когда оно не доведено до конца. Например, болевой синдром вы сняли, но в дальнейшем не восстановили мышечный тонус, не устранили функциональные блоки позвонков, не сформировали правильный двигательный стереотип.

– Что же нужно для успешного лечения?

– Достичь хорошего эффекта можно только при активном участии пациента в своем лечении. Врач работает с пациентом 1-2 часа в день, остальное время пациент предоставлен сам себе. И от того, как он соблюдает рекомендованный двигательный режим, выполняет необходимые упражнения, а также от его психологического настроя зависит во многом конечный результат лечения. Мы призываем пациентов бережно относиться к своему организму, использовать натуральные, экологические средства лечения и поддержания здоровья. Только тогда будет возможна активизация соб-

спину



ственных ресурсов организма, неисчерпаемых в любом возрасте. Именно это, в конечном счете, может привести организм к самовосстановлению.

– Что вы понимаете под активизацией ресурсов организма? Какими средствами этого можно достичь?

– Наш организм обладает огромными восстановительными резервами. Но стремление быстро излечиться от того или иного недуга привело к тому, что люди слишком часто, и порой необоснованно, принимают лекарства, которые подавляют собственные силы организма, замещая его естественные функции. Это постепенно приводит к снижению сопротивляемости и возникновению болезней.

Мы пришли к выводу, что правильное лечение непременно должно использовать эти уникальные способности человеческого организма к самовосстановлению. Нужно только активизировать его ресурсы, а для этого существует масса возможностей.

– Каких, например?

– Есть целый ряд традиционных методов лечения, куда входят и древние, и сравнительно новые: иглорефлексотерапия, лечебная физкультура, гомеопатия, фито- и фунготерапия (лечение грибами), грязе- и водолечение, гирудотерапия, физиотерапия с приборами и без них, релаксирующие и тонизирующие процедуры в СПА и пр.

Некоторые экзотические современные методы – это на самом деле «хорошо забытое старое», например, древнекитайский массаж гуаша, вакуумный баночный массаж или мини-сауна «кедровая бочка». Все перечисленные и многие другие методики (например, пептидотерапия – лечение экстрактами регуляторных пептидов животного происхождения) в комплексе позволяют запустить в организме процессы самовосстановления.

– С чего же начинается комплексное лечение?

– Это зависит от состояния пациента. При острых болях прежде всего надо уменьшить болевой синдром. Для этого применяются электроанальгезия, баролазеротерапия, иглорефлексотерапия, прием внутрь определенных гомеопатических препаратов, снимающих боль и отек. При умеренно выраженном болевом синдроме сначала, как правило, рекомендуется вытяжение позвоночника (аутогравитационная терапия – под действием собственной тяжести человека). Далее могут быть использованы массаж, баролазеротерапия, ЛФК, гирудотерапия, иглорефлексотерапия, мануальная терапия и другие процедуры, необходимые для восстановления позвоночника. Естественно, при назначении процедур учитываются все возможные противопоказания у данного человека – наличие любых новообразований, артериальное давление, проблемы с ЖКТ, почками, сердцем, щитовидной железой и т.д.

– Среди путей активизации резервов организма вы упомянули какой-то загадочный массаж гуаша. Что это такое?

– Гуаша – древнейший вид китайского массажа, который стал популярным сравнительно недавно. Слово «гуа» по-китайски означает «движение в одну сторону» (скрести), «ша» – «плохое». То есть «гуаша» значит «скрести все плохое». В этом методе используется небольшая пластинка (скребок), с помощью которой у пациента обрабатывают различные рефлексогенные зоны тела, лица и головы. Скребки бывают разной формы, их делают из нефрита или рога. Эффект наступает сразу: сначала проработанная зона краснеет в тех местах, где ранее ощущались боль или дискомфорт, затем появляются внутренние кровоизлияния в виде пятен, которые могут быть почти черного цвета. Несмотря на пугающий внешний вид, пациент ощущает приятное тепло, а синяки и пятна полностью исчезают через 2-3 дня.

– А зачем нужны вакуумный баночный массаж и «кедровая бочка»?

– Под влиянием баночного массажа улучшается периферическая циркуляция крови, лимфы и тканевой жидкости. На массируемом участке устраняются застойные явления, усиливается обмен веществ и кожное дыхание, повышаются тонус и эластичность. А «кедровая бочка» – это мини-сауна, которая сочетает оздоровительный эффект сауны с целебным паром от травяных сборов и от самой кедровой древесины. Ее называют также «кедровая здравница», потому что она используется для профилактики и лечения более 50 различных заболеваний, в том числе остеохондроза, болезней суставов и мышечных болей, заболеваний кожи и органов дыхания.

Рекомендую также комплекс упражнений по системе К. Ниши для поддержания мышечного тонуса спины и восстановления позвоночника.

– О чем надо помнить, чтобы не повредить себе спину, поднимая тяжести?

– Самое опасное для спины и поясницы – это когда вы резко поднимаете тяжелый предмет, а потом переносите его в сторону, поворачивая туловище.

Не носите тяжелые предметы в одной руке. Груз лучше распределять и нести в обеих руках. А если у вас остеохондроз, не поднимайте и не носите более 15 кг. Для этих целей приобретите сумку на колесиках.

Если приходится поднимать тяжести, то соблюдайте несколько правила. Во-первых, наденьте на поясницу любой широкий пояс. Во-вторых, чтобы поднять предмет, присядьте на корточки, так чтобы спина была прямой и шея выпрямлена. Поднимайте предмет двумя руками, не сгибая спину. Берегите себя!

Беседовал Александр Герц



На вопросы отвечает психолог Галина Ивановна Вишнева

Можно ли развить интуицию?

Поражаюсь интуиции некоторых своих знакомых. Они как будто чувствуют, где их ждет успех, что сделать, чтобы не болеть, к кому стоит обратиться за помощью, а к кому лучше и не подходить. Можно ли развить такую интуицию?

Мария Николаевна, г. Ижевск

Многие психологи рассматривают интуицию как составляющую мыслительных способностей. Когда мы регулярно решаем математические задачи и примеры, наши способности повышаются. Когда долго не используем их, постепенно забываем даже таблицу умножения. Точно так же и с интуицией. Развить ее может каждый, если постепенно осваивать ее возможности и регулярно использовать их.

Научитесь слушать свой внутренний голос и доверять ему.

Хотя бы иногда позволяйте себе действовать не как надо (то есть с помощью логического мышления), а как хочется (как подсказывает интуиция).

Не бойтесь, что внутренний голос подведет вас.

Начните полагаться на него, решая не очень важные вопросы. Если вы проявите достаточно терпения, то со временем интуиция станет все чаще подсказывать вам наилучшие решения.

Прислушивайтесь к эмоциям.

Интуитивные предчувствия и эмоции порождаются теми областями мозга, которые имеют множество связей друг с другом. Поэтому чем лучше мы умеем распознавать эмоции (свои и других людей), обозначать их словами и выражать, тем больше развивается интуитивное мышление. Кроме того, полезно получать много новых ярких впечатлений. Они стимулируют воображение, порождают сильные эмоции, а значит, способствуют развитию интуиции.

Не надумывайте ограничения.

Когда вы говорите себе: «У меня это никогда не получится» или «Я никогда не смогу это сделать», вы программируете себя на неудачу. Вместо этого скажите себе: «Я бы хотела сделать это. Интересно, как это можно осуществить?» Скорее всего, через какое-то время ответ на этот вопрос придет сам собой: ваш внутренний голос сам подскажет его.

Ищите ответы в себе.

Когда вам надо что-то узнать, не торопитесь обращаться за помощью к литературе или знакомым, попробуйте найти ответ в собственных размышлениях. Например, если вам нездоровится, спросите себя: «Почему я плохо себя чувствую? Что в моих собственных мыслях и поступках заставляет меня болеть?»

Прислушавшись к внутреннему голосу, вы найдете ответ. И возможно, для выздоровления уже не понадобятся лекарства.

Психотерапия движениями глаз

Несколько раз встречала упоминание о методе лечения с помощью психотерапии движениями глаз. В чем заключается этот метод? Как движения глаз связаны с решением психологических проблем человека?

Елена Родионовна, г. Санкт-Петербург

Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз (или ДПДГ – десенсибилизация и переработка движениями глаз) была предложена американским психотерапевтом Шапиро еще в 1987 г. Сейчас этот метод используется как дополнение к более традиционным техникам психотерапии. Его применение оказывается наиболее эффективным при страхах и повышенной тревожности; неуверенности в своих силах и низкой самооценке; невротических расстройствах после пережитых психологических травм; соматических заболеваниях и связанных с ними переживаниях.

Как при подобных проблемах могут помочь движения глаз? Дело в том, что для полноценной переработки информации (в том числе и о травматических событиях) мозг использует процессы, происходящие во время сна на стадии, сопровождающейся быстрыми движениями глаз. Если же эмоциональные переживания были слишком сильными, этот естественный физиологический механизм нарушается, информация о проблемных ситуациях продолжает вызывать напряжение у человека. Психологические проблемы усиливаются и приводят к снам-кошмарам, депрессивным состояниям, психосоматическим нарушениям и т.п. В этом случае для разрешения тревожащих человека проблем можно искусственно запустить процессы очищения памяти от ненужной информации. Для этого используются движения глаз, подобные тем, которые присутствуют во время сна. Для решения несложных психологических проблем (например, для снятия напряжения после ссоры, избавления от чувства дискомфорта) вы можете применить эту технику самостоятельно.

- Подумайте о том, что вызывает ваши негативные переживания. Как можно подробнее вспомните эту ситуацию.
- Продолжая размышлять о ней, начните перемещать взгляд в направлении влево-вправо (как можно дальше, насколько это позволяет поле зрения). Ускоряйте движения глаз до максимальной скорости, которая вам удобна.
- Затем переходите к движениям глаз вверх-вниз (это направление лучше других успокаивает и снижает эмоциональное беспокойство), по диагоналям, по кругу и в форме восьмерки.
- Для улучшения состояния обычно достаточно 24-36 движений глаз. После этого восстанавливается субъективное чувство комфорта. Вместо отрицательных эмоций воспоминания о проблемной ситуации вызывают нейтральное отношение и даже положительные чувства. А через какое-то время пережитое начинает восприниматься не как проблема, а как опыт, способствующий нахождению наилучших решений в будущем.

Конечно, при более серьезных проблемах такой простой процедуры может оказаться недостаточно и следует обратиться к врачу.

ПОЙМАЙТЕ ПРОСТУДУ В САМОМ НАЧАЛЕ!

Расскажу, как уже много лет пользуюсь одним домашним средством, которое стопроцентно помогает при начинающейся простуде или при переутомлении.

Смешайте по 1 ст. л. водки или коньяка и малинового варенья, добавьте сок из половины лимона, залейте стаканом кипятка, размешайте, дайте слегка остыть, чтобы можно было глотать не обжигаясь, размешайте 1 ст. л. меда и маленькими глотками выпейте перед сном.

Наутро встанете как огурчик! Простуда не сможет вас одолеть, а вы за ночь сумеете хорошо отдохнуть, потому что спать после этого напитка будете всю ночь сном праведника.

Афанасьев Валерий Сергеевич, г. Москва

ПРИСТУП АСТМЫ

Больные бронхиальной астмой, как правило, знают, как себе помочь во время приступа. Другое дело – люди, оказавшиеся поблизости. Они пугаются и совершенно не могут действовать верно. Итак, что делать в такой ситуации окружающим?

- В первую очередь успокойтесь! Ваша уверенность в себе передастся больному, и это поможет ему восстановить дыхание.
- Откройте окна – нужен приток свежего воздуха – и освободите больного от стесняющей одежды.
- Как правило, у астматиков есть с собой аэрозоли или другие препараты. Помогите ими воспользоваться.
- Помогают восстановить дыхание горячие ванны для ног и рук. Они улучшают циркуляцию крови, и спазм проходит. У взрослых именно спазм является причиной приступа удушья, а у детей – вязкость мокроты и невозможность освободиться от нее.
- Нельзя применять горчичники, компрессы или обертывания с горчицей, поскольку ее запах может усилить спазм бронхов.
- Если в течение 30 минут приступ не проходит, а больной бледнеет и покрывается испариной, немедленно вызывайте скорую помощь!

Егорова Елизавета, г. Волгоград

КАК БЫСТРО ПОМОЧЬ СВЯЗКАМ

Иногда после монотонной тяжелой работы очень болят связки на руках. Такое же бывает, если при неловком движении вдруг нечаянно растянешь связку. Со мной такое случается, и моя правая рука в области запястья часто болит. Однажды я где-то прочитал старинный рецепт домашнего «гипса». Сделал несколько раз, как советовали бывалые люди, теперь проблем с рукой нет. Чуть что, делаю повязку, похожу несколько дней, и все в полном порядке.

Надо сделать такой раствор: 1 ст. л. муки смешать с сырым белком одного куриного яйца и добавить 1 ст. л. спирта или водки. Этой смесью смазать полоску льняной или плотной хлопчатобумажной ткани и не очень туго перевязать больное место. Повязки менять каждый вечер. Обычно недельного лечения достаточно, отлично помогает.

Смоленцев Виктор, г. Выборг

МЯТНЫЙ МАССАЖ ПОНИЗИТ ДАВЛЕНИЕ

У гипертоников со стажем в арсенале средств, понижающих скачки давления, всегда есть какие-то свои быстродействующие. У меня тоже есть одно средство, которое мне нравится и помогает снизить давление.

Когда случается такая необходимость, и по самочувствию можно определить, что можно обойтись без таблеток, я завариваю, как чай, свежую или засушенную мяту перечную, но не пью ее, а обильно смачиваю шею и плечи и мягкими движениями массирую шею и плечи. Еще лучше, если такой массаж вам сделает кто–нибудь из близких.

Систематический массаж с мятой так хорошо действует против гипертонии, удивительно. Если посвятить этому какое-то непродолжительное время, скажем, неделю, давление стабилизируется, нервы тоже успокаиваются, очень приятно и действительно действенно. К тому же в таком случае обходишься без медикаментозных средств, что для нас важно. Рекомендую всем.

Федюнина Нина Павловна, г. Челябинск

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПРИ БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ

Иногда у меня «схватывает» желудок – например, когда нет времени пообедать. Болит, аж загибаешься! В таком случае я делаю точечный массаж:

- Точка «силы» – на линии между основанием грудины и пупком, в области солнечного сплетения. Надавливать на нее надо не более 2 минут.
- Также мне помогает снять желудочную боль надавливание на точку «море энергии» – на 2 пальца ниже пупка.
- Как верно определить ту или иную точку? Нужное место либо болезненно при надавливании, либо имеет едва заметное углубление.

Важно! Нельзя делать массаж на голодный желудок и раньше чем через 2 часа после еды.

Лыков Федор, Алтайский край

Очень трудно одному

Мне 73 года, одинок и пишу стихи. Может, и мне повезет, как Владимиру Ивановичу Тимшину. Одному очень трудно.

Одиночество
Так уж получилось: в вихре жизни
Я остался очень одинок.
Приласкай мне волосы седые,
Тихий, теплый майский ветерок.
После зимних вьюг и злых метелей
Мне приятно будет ощущать,
Будто по виску, уже седому,
Провела ладонью нежно мать.
Иль другая женщина, быть может,
Когда вновь черемуха цветет,
Сердце одинокое встревожит,
С майским ветром
мне привет пришлет.
И тогда забуду все свои тревоги,
Жизнь снова смысл обретет.

Адрес: Головашову Вадиму Борисовичу, 641324, Курганская обл., Кетовский р-н, с. Менщиково, ул. Южная, д. 10

Когда болит душа

Мне 68 лет. Муж умер 11 лет назад, и опустела душа. Одиночество – это болезнь, когда постоянно чувствуешь свою ненужность. Некому дарить тепло, некого ждать домой, не о ком заботиться... Может, откликнется мужчина, желающий создать семью. Не алкоголик и не сквернослов, добрый и порядочный, православный. Я маленькая (155-65), очень симпатичная, быстрая, подвижная. Люблю музыку, рыбалку, сбор грибов и ягод. Романтичная, пишу стихи. В прошлом инженер-строитель. Хожу в церковь, езжу по святым местам. Всем обеспечена. Спокойная, без вредных привычек, веду здоровый образ жизни.

Адрес: Валентина, г. Санкт-Петербург, дом. т. 599-70-31, сот. т. +7-911-962-58-49

Отзовитесь, дети войны!

Уже не за горами 71-я годовщина начала Великой Отечественной войны. Прошу откликнуться сверстников. Ведь нашему поколению есть что вспомнить! В 1941 году мне было 12 лет. Пишите!

Адрес: Таранец Тамаре Антоновне, 690078, г. Владивосток, ул. Железнодорожная, 5-1

Где ты, мое счастье?

А вы знаете, что сейчас «Лечебные письма» читают уже с 18 лет? Но написать письмо молодежь все-таки боится. Мне 21 год, и я обожаю нашу газету. Людям, которые в нее пишут, можно верить. Поэтому хочу попытаться найти здесь свое счастье. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой от 19 до 25 лет, готовой переехать ко мне, которую не испугает, что у меня инвалидность. Был ушиб головного мозга, и я полностью потерял слух. Но людей прекрасно понимаю по губам. Мой рост 170 см, вес 50 кг, симпатичный. Девушки, пишите мне по электронной почте, а то обычные письма сейчас часто теряются!

Адрес: Колпаков Евгений, e-mail: Kolpakovev91@mail.ru, ICQ 380-599-807

В жизни нужна опора

Одинокая женщина, 37 лет, скромная, серьезная. Хотела бы найти добрых и верных друзей по переписке от 35 до 45 лет, только из Челябинска и области. Люблю лес, музыку, путешествия. А может, найдется и моя вторая половинка – человек моего возраста, который не изменит. Вы однолюб, серьезный, домашний, работящий, непьющий и несудимый. Нам с сыном нужна надежная опора.

Адрес: Марина, Челябинская обл., тел. 8-961-791-87-58

С надеждой на лучшее

Мне 65 лет, живу одна в однокомнатной квартире. Одиночество меня одолело. Хочу познакомиться и переписываться (а возможно, и встретиться) с добрыми людьми, мужчинами или женщинами. Я спокойная, без вредных привычек. На пенсии. Люблю лес, землю, цветы, собираю травы.

Адрес: Варто Галине, Литва, г. Вильнюс-42, ул. Кальварию, д. 148, кв. 26. Тел. 863-83-87-69

Остались скорбь и одиночество

Четвертый год я вдова. Была семья, были и друзья, но все рухнуло в один момент. Остались лишь тоска по мужу, непроходящая скорбь и одиночество. У друзей свои семьи, общаемся редко. У сына своя жизнь. Нет рядом родного человека, с которым можно было бы поделиться своими проблемами, эмоциями. Очень хочу познакомиться и подружиться с семьей, где есть девочка и нет бабушки. Я могла бы им помочь. Бывает, что родные люди становятся чужими, а чужие родными. Есть дача, но одной тяжело туда ездить и поддерживать порядок. Веду здоровый образ жизни, без жилищных проблем. Для общения и взаимной поддержки буду рада знакомству с теми, кто знает, что такое горе, потеря близких. Выслушаю любой совет, чтобы вырваться из лап скорби.

Адрес: Фетисовой Инессе Алексеевне, 125047, г. Москва, ул. А. Невского, д. 1, кв. 26. Тел. 8-916-634-67-60

Ищу вторую половинку

Блондинка, 41 год (160-60), разведена, по гороскопу Близнецы. Веду здоровый образ жизни. Добрая, искренняя, верная, хозяйственная. Люблю вкусно готовить. Увлекаюсь искусством, люблю кино Индии. Чувствую себя одинокой... Познакомлюсь с порядочным, образованным, великодушным, некурящим и непьющим мужчиной для брака. Отзовись, вторая половинка!

Адрес: Мороз Татьяне Алексеевне, 247760, Беларусь, Гомельская обл., г. Мозырь, б-р Юности, д. 79, кв. 37. Тел. (сот.): 375-29-239-20-83. E-mail: tatyana-moroz-70@mail.ru

Встретимся на Троицу?

Отзовитесь, подруги детства и юности – Тоня Зеленина, Рая Бондюкова и другие! Ведь жизнь – один миг. Вот мы и бабушки, а многих односельчан уже нет на свете. Годы промелькнули, и некогда было вспоминать детство, юность. Теперь мы свободные. Я предлагаю: давайте встретимся в этом году в Пермской области (Сузол) в Троицкую субботу. Не надо откладывать на завтра. Фамилии написала девичьи, а я была Зубрицкой.

Адрес: Рыбиной (Зубрицкой) Раисе Ивановне, 150152, Ярославская область, г. Ростов Великий, ул. Пролетарская, 37, д/в, т. 8-910-827-52-95

Мы всегда будем вместе

Симпатичная, по гороскопу Рыбы. Выгляжу, как говорят, лет на 30 (164-70), стремлюсь к поискам истины и своего пути. Почитаю святых, знаю пророчества старцев, занимаюсь йогой, обливаюсь. Хочу жить в своем доме в гармонии с природой. Мечтаю посадить сад, цветы и питаться тем, что дают огород, лес.

Ищу свою половинку – человека с подобными устремлениями. Представляю его уравновешенным, простым и интересным. Вы надежный, не слабый духом и телом, преданный (однолюб). Внешне симпатичный, с голубыми или зелеными глазами, русыми волосами. Всесторонне развиты и знаете, как жить правильно. Такой человек меня поймет и поможет на пути совершенствования. Верю, надеюсь и жду. От вас – письмо с фото и телефоном. Если кто знает такого человека, подскажите мне!

Адрес: Ознобилиной Наталии Владимировне, 427880, Удмуртия, с. Алнаши, п/п 9406 783394. Тел. 8-912-878-07-50

Будем встречать рассветы

Я родился 1 июля 1958 года, рост 167 см, вес 57 кг. Познакомлюсь с женщиной, которая не желает просыпать рассвет и встает не позже 5 часов 30 минут, любит философию, поэзию, предпочитает растительную пищу. Неплохо, если Библия – ваша настольная книга. Вы с высшим образованием, желательно филологическим, экономическим или юридическим. Вы понимаете, насколько важно заниматься одним и тем же делом, не расставаясь ни на секунду, помогая друг другу во всем. Надеюсь, что мое письмо прочитает именно такая женщина.

Адрес: Соколову Сергею Александровичу, 617407, Пермская обл., Кунгурский р-н, п. Комсомольский, ул. Мира, д. 7, кв. 1

Добрый, честный, отзовись!

Есть 2 дочки, но у них свои семьи, а я осталась одна. Ищу спутника жизни или друга по переписке, одинокого чистоплотного мужчину 55-65 лет. Отвечу на ласку взаимностью. Мне 55 лет, люблю готовить. Хочется кого-то побаловать пирогами. Полненькая, но говорят, что полнота меня не портит, внешность приятная. Ласковая, хотя порой вспыльчивая – жизнь была не сладкой. Но быстро отхожу, не злопамятная. Пьющих, жадных, судимых и ради спортивного интереса прошу меня не беспокоить. В письме – конверт и фото последних лет (верну).

Адрес: Макуриной Вере А., 355040, г. Ставрополь, д/в. Тел. 8-928-636-53-77

Люблю уют

Домохозяйка, детей нет, 50 лет, выгляжу моложе. Ухоженная, рост 172 см, не склонна к полноте. Без вредных привычек, жилищных и материальных проблем. Желаю познакомиться с надежным и порядочным мужчиной. Очень люблю уют, комфорт.

Лилия, тел. 8-905-878-98-71

Позвони, милый друг!

Хотела бы встретить порядочного мужчину, с которым тепло на душе, чтобы обрести покой и любовь. Хочется верить, что на земле есть такой человек. Мне 60 лет (65-168), худенькая. Сейчас живу с дочерью. Надеюсь изменить жизнь к лучшему. Мечтаю работать и отдыхать на природе. Я без вредных привычек и хочу, чтобы у вас их тоже не было. Если вы согласны переписываться и встречаться, то звоните (лучше вечером).

А., г. Вологда, тел. 8-909-599-61-91

Добрая, умная, симпатичная

Мне 39 лет (165-60), по гороскопу Козерог. Миловидная, добрая, умная, хорошая хозяйка. Работаю мастером на заводе, дочери 16 лет. Ищу свою половинку – доброго, непьющего, не жадного и не судимого мужчину со своим жильем. Вы желательно из Москвы, Московской области.

Ольга, Московская обл., тел. 8-906-051-41-29

Надеюсь создать семью

Мне 36 лет, рост 182 см, живу с родителями, вредная привычка только одна – курю. Для создания семьи хотел бы познакомиться с женщиной от 25 до 38 лет, можно с ребенком. Своих детей пока нет.

Адрес: Сергею, 155362, Ивановская обл., г. Пучеж, ул. Южная, д. 20. Тел. 8-906-512-14-93

Хочется простого счастья

При взаимной симпатии хотела бы создать семью с физически и морально здоровым мужчиной из сельской глубинки, где красивая природа, чистая экология. Вы без вредных привычек, криминального прошлого и незавершенных личных отношений. Добрый, щедрый и надежный, с чувством юмора и умелыми руками, автолюбитель. Вам от 55 до 63 лет, рост от 170 см. Мне 57 лет (160-67), женственная, внешне приятная, вредных привычек нет. Люблю домашние хлопоты, уют, аккуратность и пунктуальность во всем. Ценю простые теплые отношения без фальши и лжи.

Адрес: Любовь, 663332, Красноярский край, г. Талнах, а/я 4620. Тел. 8-905-092-25-40

Намерения серьезные

Мне 62 года (178-85), давно разведен, по гороскопу Близнецы. веду здоровый образ жизни, без вредных привычек. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной из города любого возраста, любой полноты, национальности, но без проблем с детьми или без детей. Согласен на переезд в город Тверь, Московскую или Ленинградскую область. Здоровье удовлетворительное, намерения серьезные. Отвечу на откровенное письмо с фото (верну).

Адрес: Убасеву Николаю Ивановичу, 445017, Самарская обл., г. Тольятти, д/в. Тел. (сот.) 8-960-842-09-66

Надо жить дальше

Есть внучка (12 лет), родители ее погибли. Живем в глубинке России, в деревне. Скучаю, пустота в душе. А ведь жить надо... Может, кому-то тоже одиноко? Мне 54 года (160-77), работаю. Обыкновенная, очень простая, с доброй душой, вдова.

Тел. 8-920-167-97-69

Остаток лет – в гармонии

Вдова, 60 лет, небольшого роста, приятной полноты. Добрая, веселая, не скандальная. Живу одна в доме со всеми удобствами, взрослые дети – отдельно. Для создания семьи желаю познакомиться с мужчиной 60-70 лет с открытой душой и добрым сердцем. Проживем остаток лет в гармонии, согласии, заботе друг о друге. Еще работаю, всю жизнь среди людей. Хозяйства нет, но есть небольшой огород. Люблю готовить, создавать уют в доме. Из мест лишения свободы, альфонсов, пьющих прошу не беспокоить.

Адрес: Говорухиной Людмиле Федоровне, 357807, Ставропольский край, Георгиевский р-н, ст. Незлобная, ул. Советская, д. 1. Тел. 8-962-425-10-39

На всю оставшуюся жизнь

Очень хотелось бы познакомиться с мужчиной от 50 до 60 лет, некурящим и непьющим, внешне приятным, трудолюбивым, не жадным. Чтобы он был опорой на всю оставшуюся жизнь. Мне 59 лет, выгляжу моложе, по гороскопу Дева. Оптимистка, хозяйственная, ласковая, добрая.

Адрес: Константиновой Людмиле, 420141, Татарстан, г. Казань, ул. Фучика, д. 54, кв. 39. Тел. 8-927-417-74-78

Хочется взаимопонимания

Вдова, 59 лет, выгляжу моложе, внешне приятная. Интересная в общении, с чувством юмора. Добрая, заботливая, надежная. Живу в центре Воронежа в частном доме с садом. Есть и дачка в красивом месте недалеко от реки Дон. Работаю, образование высшее. Дети взрослые, самостоятельные. Мне не бывает скучно, но с возрастом стала чувствовать одиночество. Надеюсь встретить осень жизни с человеком, способным стать опорой и поддержкой в этой трудной жизни. Вам желательно от 55 до 65 лет. Вы не скупой, спокойный, работающий, желательно с правами на вождение автомобиля. Я способна понять другого, до денег не жадная и готовлю вкусно. Так хочется взаимопонимания! Может быть, найдется в нашей большой стране православный человек, готовый принять моих детей и внуков как своих, а мою теплоту, привязанность как подарок судьбы. Отвечу на все письма, кроме отправленных из мест заключения.

Адрес: Шкарупа Татьяне Константиновне, 394000, г. Воронеж, г/п, а/я 528. Тел. 8-950-758-13-01

Мечтаю жить в селе

Надеюсь встретить порядочного человека. Я не гонюсь за богатым и сексуальным, можно прожить и без этого. Мне нужен спокойный, чистоплотный, не гулящий мужчина от 57 до 65 лет, без вредных привычек. Я интересная шатенка, хорошая хозяйка, прекрасно пою. Вдова, детей нет. Будем уважать и беречь друг друга всю оставшуюся жизнь. Никогда не предам и не брошу. Для семейной жизни у меня все есть, но я мечтаю жить в селе. Жду письма с телефоном и конвертом.

Адрес: Викторовой Тамаре Николаевне, 410000, г. Саратов, г/п, д/в

Обещаю любовь и верность

Одиночество – это очень плохо. Познакомлюсь с мужчиной от 55 до 60 лет. Мне 60 лет, выгляжу моложе, внешне приятная, по гороскопу Овен. Без вредных привычек, добрая, с чувством юмора. Хотела бы встретить мужчину с мягким характером, без вредных привычек, который стал бы опорой. Люблю домашний уют, хозяйственная. Не люблю пьющих, курящих и гулящих. Хотелось бы найти любящего человека, который с уважением относился бы ко мне. Со своей стороны обещаю верность, любовь, уважение, сердечную теплоту.

Адрес: Сарджвеладзе Маргарите, 420100, Татарстан, г. Казань, ул. Закиева, д. 41, кв. 81. Тел. 8-9196-397-423

Напиши мне о себе

Познакомлюсь с мужчиной от 50 до 55 лет, ростом до 170 см, русским, с жильем, не обремененным детьми и внуками. Мне 54 года, рост 160 см, остальные подробности – в письме. Пьющих, судимых, альфонсов прошу меня не беспокоить.

Адрес: Колесниковой Татьяне Николаевне, 400020, д/в г. Волгоград

Буду тебе сестрой

Я родилась и выросла в деревне, но много лет живу в городе. Сейчас на пенсии. Очень хочется вернуться в село, где есть действующая церковь. Могла бы помочь одинокому пожилому человеку по хозяйству, на огороде, на пасеке. Я человек спокойный, трудолюбивый, не корыстный. Люблю землю, природу, лечебные травы. Люблю выращивать цветы и овощи. Могла бы приобрести дом в деревне, но одной будет скучно. Мне 57 лет. Могу стать сестрой, если кто пригласит к себе.

Лина, г. Ижевск, тел.: 8-3412-58-88-19 (дом.), 8-912-873-20-09 (сот.)

Дети выросли, а я одна

Мне 59 лет, вдова, русская, по гороскопу Овен. Взрослые дочь и сын живут отдельно, а я одна. Хочу познакомиться с надежным мужчиной, вдовцом, от 65 до 70 лет, добрым, верным и порядочным, тоже живущим в Башкортостане, недалеко от г. Уфы. Альфонсов, судимых и пьющих прошу не звонить.

Адрес: Надежда, Башкортостан, тел. 8-937-159-35-38

Давно тебя жду

Вдова, 70 лет, живу одна и очень страдаю от одиночества. Трудно жить, когда утром не с кем поздороваться и вместе выпить кофе. Хочется найти друзей и встретить близкого, родного человека, которому так же одиноко, как и мне. Вы вдовец, возраст 69-74 года, рост 168-170 см, без вредных привычек. Только из Санкт-Петербурга или ближайшего пригорода, чтобы мы могли часто встречаться. Я веду здоровый образ жизни, не пью и не курю. Летом люблю ездить на экскурсии по Ленинградской области, ходить в музеи, театры. Этим летом хочу съездить на теплоходе на о. Валаам. Там очень красиво. Приглашаю поехать со мной. Остаток жизни хочется провести с надежным, заботливым и добрым человеком. Мы будем поддерживать друг друга. Дорогой друг, откликнись, я так давно жду тебя!

Адрес: Поповой Людмиле Николаевне, 196244, г. Санкт-Петербург, пр. Космонавтов, д. 32, корп. 2, кв. 207. Тел. (812) 378-09-01

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ

У меня хронический туберкулез легких, таблетки не помогают, и я не знаю, как вылечиться. Пенсия 6 тысяч, не могу даже никакую вещь себе купить – все уходит на продукты. Если кто сможет, помогите, пожалуйста. Мой рост 180 см, вес 62 кг, размер обуви 44.

Адрес: Лысенко Вадиму Анатольевичу, 681070, Хабаровский край, Комсомольский р-н, с. Пивань, Совгаванское шоссе, д. 11, кв. 2

ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ ВАСКУЛИТ

Дочке 6 лет, в январе 2010 года поставили диагноз геморрагический васкулит (смешанная суставная форма). В январе 2011 года – рецидив. Появились красные высыпания, опухли голеностопные суставы. Уже 1,5 месяца ребенок лечится в больнице. Помогите нам, пожалуйста, укрепить стенки сосудов и увеличить количество тромбоцитов.

Адрес: Калугиной Рите Ринатовне, 456901, Челябинская обл., Саткинский р-н, г. Бакал, ул. Пугачева, д. 8, кв. 81. Тел. 8-922-271-50-70

РЕБЕНОК ОЧЕНЬ СТРАДАЕТ

Подскажите, пожалуйста, эффективные средства от эпилепсии у ребенка! Сыну 10 лет, приступы начались с года как следствие родовой травмы. Также диагноз ДЦП, спастика правых конечностей. Лекарства не помогают, а ребенок очень страдает. Приступы страшные, несколько раз в сутки, и днем, и ночью.

Адрес: Анисимовой Елене Викторовне, г. Казань, 420034, ул. Горсоветская, д. 17, корп. 1, кв. 7

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ СПАЕК?

Мне 59 лет. Удалили желудок совсем – онкология. Образовались кишечные спайки, очень-очень болят. Прошу помощи и жду ваших советов. Кто смог избавиться от спаек? Подскажите, пожалуйста, как вылечиться народными средствами.

Адрес: Кречетовой Тамаре Ивановне, 630520, Новосибирская обл., Новосибирский р-н, с. Верх-Тула, ул. Советская, 62

ФИБРОЗ ЛЕГКОГО

У родной сестры фиброз легкого, дышать ей очень трудно. Как пройдет 3-4 метра – начинает задыхаться. Милые, родные, она у меня одна! Помогите, пожалуйста, если вы знаете эффективные средства.

Адрес: Цымбалий Светлане Т., 353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Батарейная, 138

ПОМОГИТЕ МОЕМУ ВНУКУ!

Внуку 37 лет. В ноябре 2011 года у него обнаружили туберкулез легких. Уже 4 месяца лежит в больнице, лечение продвигается очень медленно. Я обращаюсь к отзывчивым, неравнодушным людям. Нужен медвежий или барсучий нутряной жир. Отзовитесь, пожалуйста! У внука двое маленьких детей, им 3,5 и 2 годика.

Адрес: Вея Константиновна, г. Вологда, тел. (8172) 73-92-56

СИЛЬНЫЕ БОЛИ В КОСТЯХ

Мужу 65 лет, болеет с 2007 года. Его 3 года держали на химиотерапии, а теперь отказали. Беспокоят сильные боли в костях. Кому удалось справиться с болями и приостановить болезнь народными средствами? Если кто сталкивался с подобными проблемами, напишите как можно скорее, так как боль невозможно терпеть. Буду рада любому совету.

Адрес: Тарасовой Валентине Николаевне, 153512, Ивановская обл., г. Кохма, ул. Кочетовой, д. 57, кв. 78

РАК ГРУДИ

У меня инфильтрирующий протоковый рак правой груди. Есть и сопутствующие болезни: повышен сахар, артериальная гипертензия, стеатоз печени, жировики, остеохондроз, маленькая грыжа около пупка, желчный пузырь удален. Мне 58 лет, я еще не хочу умирать. Не хочу делать и четвертую «химию» (3 уже сделала). Неужели обязательно резать, убирать грудь? Мне очень трудно и больно. Помогите, пожалуйста.

Адрес: Васильковой Любови Александровне, 423250, Татарстан, г. Лениногорск, ул. Колхозная, д. 40, кв. 1

Список рецептов, опубликованных в номере

ТЯЖЕЛАЯ БОЛЕЗНЬ МОЗГА

Больной всего 38 лет. Диагноз рассеянный энцефаломиелит, цереброспинальная форма, 1-я степень тяжести. Ради Бога прошу помочь, если кто знает лечение!

Адрес: Яриковой А.Н., 399161, Липецкая обл., Добровский р-н, с. Махоново, ул. Мичурина, 57

ПЛОХО ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Мне 45 лет. Сил нет после операции на ухе по поводу отосклероза. Самочувствие ужасное. Страшный шум в прооперированном ухе, потеря слуха (отреагировал слуховой нерв). Плачу каждый день и выхода не вижу. Может, есть народные рецепты, чтобы избавиться от шума? Диагноз после операции такой: отосклероз, неврит слухового нерва, сенсоневральная тугоухость. Очень прошу, помогите мне!

Адрес: Федоровой Ирине, 355011, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Пирогова, д. 34-1, кв. 13. Тел. 8-928-230-55-17

БЕДА С ПЕЧЕНЬЮ

Маме 75 лет. У нее внезапно начался кожный зуд, кожа пожелтела. Заключение УЗИ: внутрипеченочные желчные протоки расширены, определяется нечеткая зона. Подозревается объемное образование. Установлен дренаж. Очень прошу откликнуться тех, кто столкнулся с этим и смог себе помочь. Только прошу не писать баптистов, свидетелей Иеговы.

Адрес: Куликовой М.Ф., 142121, Московская обл., г. Подольск, ул. Ленинградская, д. 22, кв. 9

ПРОПАЛ СОН

Прошу помочь мне избавиться от бессонницы! Была депрессия, и сон пропал. Пью антидепрессанты каждый день, 10 лет сплю только со снотворными, но они уже не помогают. Дайте совет, подскажите народный рецепт! Очень надеюсь на вас и жду писем.

Адрес: Бондаревой Наталье Петровне, 307540, Курская обл., Хомутовский р-н, п. Хомутовка, ул. 70 лет Октября, д. 4, кв. 18

БЕСПОКОЯТ ПРИСТУПЫ СТЕНОКАРДИИ

Очень прошу, добрые люди, откликнитесь! У меня больное сердце (ишемия, стенокардия), изменения в миокарде. Лекарства не помогают, из-за них нажила себе еще и язву желудка, и камни в правой почке. Сейчас сердце ослабло настолько, что ем только по столовой ложке протертой каши, а вот жидкого совсем нельзя. Глоток воды или сока чреват новым приступом стенокардии. Очень похудела, организм обезвожен, истощен. Если кто-то сталкивался с такой бедой, отзовитесь! Буду рада любому совету.

Адрес: Обуховой Наталье Сергеевне, 140603, Московская обл., г. Зарайск, мкр-н 2, д. 8, кв. 20

ПРЕДЛАГАЮТ ОПЕРАЦИЮ НА ВЕНАХ

У меня варикозное расширение вен на ногах, 4-я степень. Предлагают операцию. Воспаление вен я сняла, но остались большие узлы, синюшная сетка из звездочек возле ступней и тяжесть в ногах. Кому удалось полностью избавиться от этой болезни и восстановить прежний вид ног? Очень прошу поделиться советом!

Адрес: Бастричевой Нине Ивановне, 344006, г. Ростов-на-Дону, пр. Чехова, д. 34, кв. 4. Тел. 8-950-844-54-76

ХОЧЕТСЯ БЫТЬ НУЖНОЙ

Мне 60 лет, давно болею. Повышенное давление (бывает 205 на 110), беспокоит сердце. Еще сахарный диабет (инсулиннезависимый), сахар до 10. Катаракта обоих глаз (плюс 7,75), остеохондроз (часто болят шея, правый бок, спина). Прошу откликнуться добрых людей, которые народными средствами в домашних условиях смогли вылечить такие болезни. Хочется еще пожить на этом свете, быть нужной и полезной. Пожалуйста, дайте мне совет!

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140110, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в

ПОТЕРЯЛА ВКУС К ЖИЗНИ

Очень хочется узнать от добрых людей, как вылечить мой нос. У меня пропало обоняние. Запахов не чувствую никаких! И, конечно, нет вкуса. Ощущаю только сильно соленое и горькое. Потерян вкус к жизни. Нос не заложен, выделений нет, но мне плохо. Как избавиться от напасти? В больницу не попадешь, там очереди...

Адрес: Виноградовой Любови Анатольевне, 352333, Краснодарский край, г. Усть-Лабинск-3, Базарная площадь, д. 28. Тел. 8-918-297-56-43

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам: 8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г. Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1. газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07. E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX»

Отпечатано в типографии ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Санкт-Петербургский газетный комплекс», 198216, г. Санкт-Петербург, Ленинский пр., 139.
Подписано к печати 21.03.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 2 апреля.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ №1011. Цена свободная



